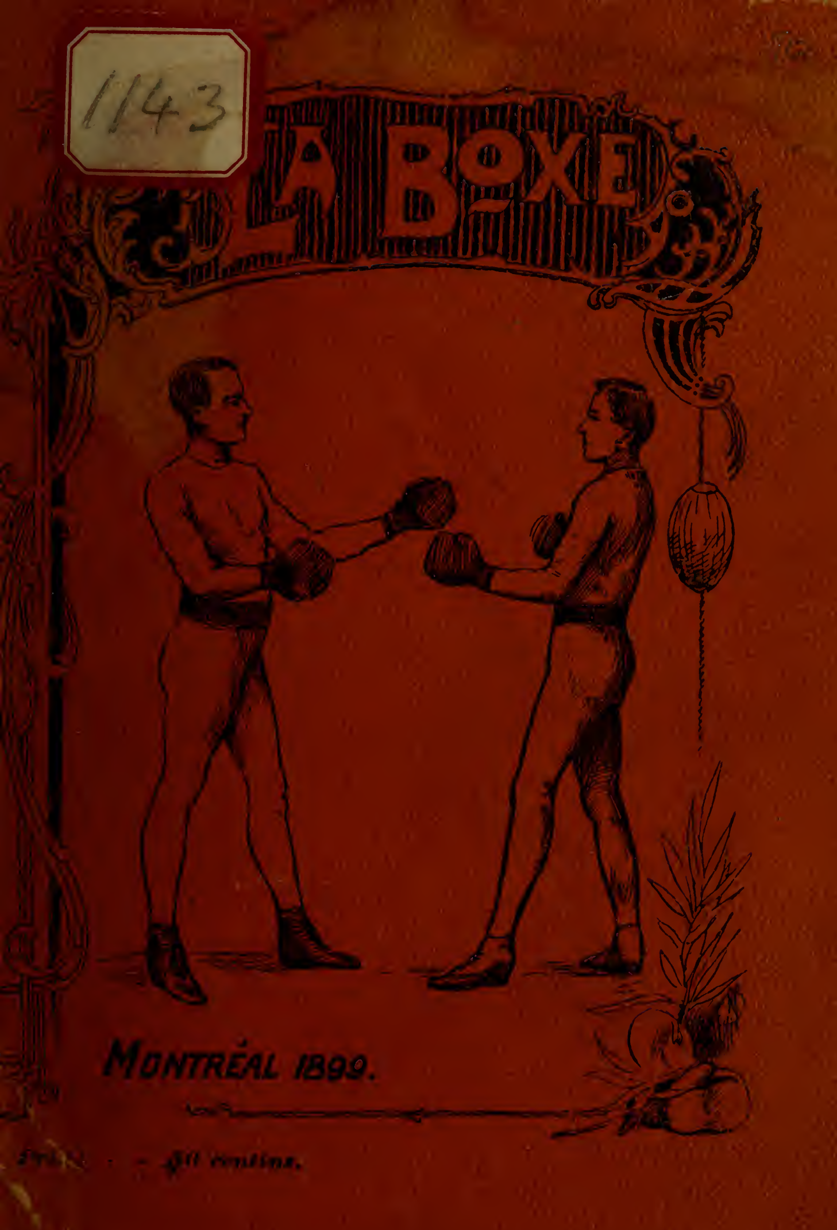

1143
LA BOXE
MONTRÉAL 1899.

LA BOXE



La Boxe



Traité français

des

Règles anglaises.



MONTREAL
1899



PRÉFACE.

L'ORGANISME humain présente, au point de vue physique, cette particularité remarquable que, loin de s'amoindrir par le fonctionnement de ses parties diverses, par l'utilisation incessante de ses rouages admirables, il augmente ses multiples propriétés, sa force de résistance en proportion de l'usage auquel il est soumis, des services qui lui sont imposés. Les ménagements contrarient, arrêtent ses tendances à se développer, à s'accroître. L'activité, le mouvement favorisent seuls sa durée autant que sa puissance.

Bien plus, les ressorts de l'intelligence retirent des avantages sans nom des soins apportés à la culture en-

tendue, raisonnée des facultés uniquement corporelles, et le bon état de l'esprit, sa vigueur, les hautes aspirations de l'âme demeurent subordonnés au parfait entretien de l'enveloppe qui les renferme. Les exceptions à cet égard sont rares. L'épée se rouille promptement quand, usé, transpercé, le fourreau cesse de la protéger, de la garantir.

Ces vérités sont devenues banales tant est reculée leur démonstration aussi bien que leur pratique. Pourtant, il peut être opportun de les rappeller à une époque où ce qu'on nomme EXCÈS DE CIVILISATION *tend à diminuer les mérites, les profits d'une éducation virile, basée sur de saines notions de la santé du corps, reposant sur l'élasticité des muscles, la souplesse des nerfs, cause première et persistante des caractères à forte trempe, des courages que rien ne lasse.*

Tout appel dans ce sens aux générations présentes ne sera d'ailleurs qu'un appui fourni à l'œuvre déjà entreprise par des éducateurs prévoyants et zélés de combattre les habitudes d'insouciance, de mollesse prètes à envahir toutes les classes. La science moderne, dont les merveilleuses découvertes appliquées à l'industrie, provoquent, chaque jour, la surprise et l'étonnement, est peut-être, à cette occasion, la vraie coupable. Les moyens de locomotion et de transport que, pour une rétribution des plus modiques, elle a mis à la portée

du pauvre comme du riche, ont poussé à l'inertie, à la paresse, et bientôt on aura perdu jusqu'au désir de se mouvoir, d'affirmer son existence. Les temps sont loin où, au cours des hivers rigoureux, les rafales, les amoncellements de neige ne parvenaient jamais à arrêter ceux qui nous précédèrent, pourvu qu'ils pussent s'abriter sous la lourde tuque de laine et s'armer des raquettes du sauvage.

C'est pour combattre les funestes effets de ces prodromes d'énervement, d'affaissement que le retour a été décidé à des méthodes moins somnolentes. Le réveil se manifeste, exigeant une attitude plus mâle, poussant à l'énergie et à l'action. De toutes parts, on proclame la nécessité de secouer l'indolence, la torpeur qui s'appesantissent sur les masses. Une régénération complète est l'objet de la sollicitude du clergé, des pouvoirs publics, des associations et surtout des fonctionnaires de l'enseignement. Le premier des remèdes préconisés consiste dans le recours aux exercices physiques, tant vantés chez les anciens, et desquels on attend des modifications profondes. L'histoire fournit à ce sujet de précieux documents. " Le Grec n'aime ni les longs " repos, ni les grossiers plaisirs, jamais l'ivresse. A " peine a-t-il donné au corps une sobre nourriture qu'il " veut des jeux, des exercices, des danses, des bardes pour " lui chanter la gloire des héros."

Lycurgue ne proposait qu'un seul but à la vie entière des citoyens : préparer et fournir à la patrie de robustes défenseurs.

De violents exercices étaient par lui imposés aux garçons comme aux filles pour leur procurer la force et la souplesse. On ne leur inspirait que deux sentiments : le respect pour le vieillard et pour la loi ; le mépris de la douleur et de la mort.

On sait ce que furent les Grecs soutenus et guidés par ces principes et ces règlements.

Ceux qui s'intéressent à la jeunesse, aujourd'hui, se soumettent volontiers aux mêmes maximes. Ils pensent, en effet, qu'au physique, " il ne s'agit pas de dres-" ser l'enfant à telle ou telle besogne, mais de fortifier " son corps d'une manière générale, en le faisant " grandir dans les meilleures conditions hygiéniques, " de lui donner les notions, et avant tout, les habitudes " tutélaires de la santé, puis, PAR L'EXERCICE, LES QUA-" LITÉS D'ADRESSE ET D'AGILITÉ, LA DEXTÉRITÉ DE LA " MAIN, LA PROMPTITUDE ET LA SURETÉ DES MOUVEMENTS " QUI SERVENT À TOUT DANS LA SUITE."

Il y a quelques jours à peine un critique de haute marque, M. Jules Lemaître, prêchant une vigoureuse croisade, devant une fort nombreuse assemblée, élite intellectuelle du grand Paris, contre l'étude des langues mortes, la qualifiait de temps perdu, déclarant

lui préférer les jeux, les courses, et tous les mouvements au grand air.

La première ville de France se passionne, depuis plusieurs années, pour la résurrection des exercices d'autrefois. On l'a vue récemment instituer des prix et des récompenses pour les vainqueurs à la marche et à la course renouvelées des concours de marathon. Elle s'occupe actuellement d'implanter dans ses murs les célèbres jeux olympiques, s'imposant de lourds sacrifices pour leur procurer un éclat digne de sa renommée.

Le gouvernement français avait devancé sa métropole dans cette voie, en créant, dès 1853, son école normale de gymnastique et d'escrime près de Joinville Le Pont, (Seine). Cette institution est destinée à former des instructeurs de gymnastique et des maîtres d'armes aptes à répandre dans les différents corps de troupe, un mode d'enseignement uniforme quant à tout ce qui peut se rattacher à l'éducation physique du soldat. On enseigne :

1o—La gymnastique théorique et pratique comprenant les excercices d'assouplissement, la boxe française, le bâton et la canne, la natation, la gymnastique aux appareils.

2o—L'escrime à l'épée,

3o—L'équitation,

4o—La manœuvre de la pompe à incendie,

5o—La manœuvre de la rame et la conduite d'une embarcation.

6o—Le tir au revolver,

7o—La physiologie, l'anatomie et l'hygiène de l'homme ;

8o—Le règlement des manœuvres,

9o—L'étude des questions se rapportant à l'éducation physique du soldat.

Le Canada, et en particulier, la ville de Montréal, n'ont en rien entravé l'impulsion constatée sur divers points du globe. Les clubs innombrables de BASE BALL, *de crosse, que l'on rencontre ici et là, témoignent d'une réelle ferveur pour les exercices physiques. La presse ouvre largement ses colonnes au récit des exploits de ces associations qu'elle fortifie de son approbation et soutient de ses conseils.*

Ces bons exemples serviront peut-être d'excuse à l'essai qu'on présente aujourd'hui au public, et qui n'a d'autre but que de faire apprécier en détail un genre spécial de sport, dont la pratique remonte haut en ces contrées, mais dont les véritables règles ne sont, on le suppose, qu'imparfaitement connues. LA BOXE, *tel sera le sujet abordé en ces quelques pages. On aime à croire qu'elles recevront un accueil sympathique dans un pays qualifiant cet exercice d'art national, et professant à son endroit un véritable culte. Quelques renseigne-*

ments sur ce qu'il fut dans le passé et sur les étapes par lui parcourues pour parvenir jusqu'à nous vont terminer sa présentation au lecteur.

L'athlétisme se prévaut d'une très lointaine origine. Les fondateurs d'Athènes le tenaient en grand honneur, comme l'indique l'enthousiasme provoqué chez eux par les succès de leurs champions. " Une victoire rem-" portée a une grande fête valait au vainqueur beau-" coup d'avantages, d'argent et de satisfaction d'amour-" propre. Il faisait son entrée dans sa ville natale par " une brèche faite à travers la muraille, vêtu d'un " manteau de pourpre, entouré d'un cortège d'amis, " monté sur un char attelé de qnatre chevaux blancs. " Le jour de son entrée, il y avait fête dans la ville, " festins, chants et sacrifices. Le vainqueur se voyait " dédier des inscriptions, élever des statues ; il était " exempt de certaines charges."

Et qu'on ne s'imagine pas que les couronnes reposaient uniquement sur la tête des marcheurs, des coureurs, des conducteurs de chariots. Les pugilistes proprement dits prenaient part aux récompenses. " En " outre, on voyait côte à côte dans la nomenclature des " vainqueurs, des magistrats, des commandants de " vaisseau, des cuisiniers, des marchands de poisson." Les citoyens riches ne tardèrent pas cependant à dédaigner les luttes des gymnastes comme étant trop mal frequentées.

Les athlètes employaient pour développer leurs forces ou leur degré de résistance à la douleur, des procédés identiques à ceux aujourd'hui connus. Ils soule-" vaient des haltères, se soumettaient à la flagellation, " s'habituaient à retenir leur souffle. La danse, qui " était regardée comme développant d'une manière pro-" portionnée toutes les parties du corps, était un de " leurs exercices favoris. Leur régime de vie était ex-" trêmement sévère.

*" A Rome, on vit pour la première fois des athlètes " en l'an 186 avant notre ère. Le régime de l'athléti-" que fût le même dans cette ville que dans la Grèce. " Accueillie d'abord avec une certaine défiance, elle fût " en grand honneur **à** partir du règne de Caligula, et " les athlètes de Rome, avec leur collège, leur temple " d'Hercule, leur caisse, leur xyste pour s'exercer, for-" mèrent une puissante corporation qui avait l'avantage " sur les corporations similaires de ne pas entraîner " pour ses membres la marque d'infamie."*

La BOXE, *telle qu'on la cannaît aujourd'hui, fût réellement le pugilat usité chez les Grecs qui le considérèrent, eux aussi, comme un art véritable, enseigné dans les gymnases sous la direction de maîtres illustres. " Il y avait deux sortes de pugilat. Dans l'un, les " combattants avaient la tête et les poings complète-" ment nus ; dans l'autre, ils avaient la tête coiffée " d'une espèce de calotte appelée* AMPHOTIDE, *et leurs*

" *poings étaient garnis de cestes ou gantelets formés de*
" *bandes de cuir qui s'enroulaient autour des poignets,*
" *sans jamais dépasser le coude. Quand les pugilistes*
" *se trouvaient en présence, ils se mettaient en garde,*
" *bien d'aplomb sur leurs jambes, et tenant leurs bras*
" *en avant à peu près à la hauteur de la tête. En*
" *même temps, ils avaient soin d'arrondir le dos et les*
" *épaules, afin de tenir le plus possible leur tête à*
" *l'abri des coups de poing. Puis le combat commençait*
" *et continuait jusqu'à ce que l'un des combattants*
" *s'avouât vaincu. Mais, quelque fût leur acharnement,*
" *ils étaient souvent forcés d'interrompre le combat*
" *pour prendre un moment de repos, et pour essuyer la*
" *sueur et le sang dont ils étaient couverts ; puis la*
" *lutte recommençait de plus belle, et se terminait sou-*
" *vent par la mort des combattants. Dans tous les cas,*
" *ils en sortaient défigurés et méconnaissables."*

Douze cents ans se sont écoulés depuis que les arènes de l'ancien monde donnaient des spectables semblables à celui dont la description précède. Et, après ces douze siècles, la coutume est si bien restée la même qu'on ne saurait établir aucune différence entre les combattants de l'époque antique et ceux que l'on voit, à cette heure, se mesurer sur les lots de découverte plus récente. Corbett et Fitzimmons sont réellement les continuateurs de leurs arrières ancêtres.

L'Angleterre a, depuis bien longtemps, adopté les pratiques grecques, et la boxe est passionnément cultivée chez elle par toutes les classes de la société. Il en était question à l'époque du roi Alfred, (849-901). Richard III s'y montra célèbre. Shakespeare fait obtenir la main d'une jeune princesse par Richard 1er, à la suite de prouesses en coups de poing accomplies devant elle. Les commencements du XVIIIe siècle seulement virent la boxe devenir un jeu et faire l'objet de paris entre amateurs comme aujourd'hui. Ce fût Jack Broughton, habile boxeur, mort en 1789 qui, le premier, formula les règles destinées à réglementer ce genre de sport. Ce fut lui également qui mérita le titre, si recherché depuis, de champion de l'Angleterre.

L'art de la boxe s'apprend à Londres, comme à Paris l'escrime, dans des salles renommées où des professeurs enseignent théoriquement et pratiquement la meilleure manière de donner un coup de poing tout en évitant de le recevoir.

Sans prétendre occuper la place de ces savants spécialistes, que tous, d'ailleurs, ne peuvent approcher, le présent traité ne sera point nuisible à ceux qui tiennent à se perfectionner et à pénétrer les secrets d'une science absolument distincte et demandant une étude suivie et complète.



LA BOXE

OBSERVATIONS PRÉLIMINAIRES

AVANT d'aborder le développement des règles constituant le code de la boxe, il ne paraîtra pas superflu de répondre aux critiques habituellement formulées contre ce genre de sport.

Ses détracteurs lui reprochent : " de rendre ses adeptes provocateurs sans motif ; d'étouffer ce qu'il y a de sensible et de bon au cœur de l'individu, le poussant à la brutalité, à la cruauté ; d'exposer ses pratiquants à des dangers sérieux ; de ne présenter aucune utilité."

C'est peu connaître la nature humaine que de redouter une agression sans cause du côté où se trouve réellement la force morale ou physique, les

lois de ce monde se modérant l'une par l'autre et subissant, toutes, les effets d'une sage compensation. Là où Dieu mit la puissance, il plaça, en même temps, la modération. L'animalité secondaire, la bête, n'a pas été oubliée dans cette prévoyante répartition, et, alors qu'on voit la faible et craintive hirondelle acharnée à la poursuite des insectes qui la nourrissent, durant ses évolutions incessantes à travers l'espace, on constate que le roi du désert, le lion, emblême de la vigueur et du courage, ainsi que les autres grands fauves, ses congénères, ne fondent sur leur proie que poussés par la faim, aiguillonnés par le besoin. Le créateur ne pouvait, à cet égard, moins bien traiter l'homme, son œuvre de prédilection, et l'expérience de chaque jour démontre que les sujets à haute ou modeste stature, armés de bras capables de briser et détruire sans effort, attendent toujours la contrainte pour agir et surmonter leur instinctive timidité, leur horreur de la violence. Serait-il raisonnable de supposer que ces qualités natives iront en décroissant à mesure que, par un entraînement approprié, l'énergie, la somme de résistance augmenteront ?

Sans doute, il y a eu et il y aura encore des boxeurs ou se prétendant tels qui essayeront d'abuser des connaissances par eux acquises dans cet art. Mais, qu'on le remarque, ils se montreront peu dan-

gereux, étant portés à se considérer comme des phénomènes parce qu'ils auront fréquenté les salles plus ou moins longtemps, reçu quelques avis d'un maître célèbre, et maltraité quelque novice ou un adversaire sans défense. Ils sont, d'ailleurs, bientôt connus, et rencontrent, quand ils deviennent trop audacieux, des répondants facilement prêts à les mettre à la raison. On n'a pas à s'occuper ici des méchants garnements, des voyous qui font servir leurs capacités de pugilistes aux pires desseins. Ceux-là ne comptent pour rien dans la présente discussion visant uniquement les gens honnêtes et de bon ton.

En passant du général au particulier, c'est-à-dire en se référant aux mœurs des athlètes de carrière, aux coutumes des professionnels du coup de poing plus spécialement, on ne parviendra qu'à trouver plus de vérité dans les affirmations qui précèdent, plus de confiance dans les déductions qui en sont la conséquence. En effet, les illustrations, les sommités dans les combats chers à Jack Broughton, depuis surtout qu'elles sont arrivées au faîte de la renommée, n'ont jamais pris part à une bagarre quelconque, ne s'étant pas même rendues coupables de la plus insignifiante provocation. Leur intention d'éviter toute alerte, toute querelle s'est mainte fois manifestée, et leurs luttes se sont bornées à celles où ils recherchent,

devant une nombreuse assistance des lauriers et du pain.

Et qu'on ne prétende pas que les occasions seules leur ont manqué, personne n'ayant osé se mesurer avec eux. Les téméraires, les prétentieux sont légion en ce monde, et les défis viennent aisément à qui les accepte. Au surplus, le dernier mot n'est jamais dit n'importe la victoire, et les moyens détournés, les ruses, les surprises demeurent, bien des fois, la ressource des vaincus ou des nouveaux prétendants.

Sans hésitation aucune, on doit donc conclure que, pas plus pour la boxe que pour les sports similaires, l'habileté la plus consommée ne portera à l'attaque et convertira ceux qui s'y adonnent en fléaux de la société.

On accuse ensuite l'exercice que nous voulons prôner d'amener la dureté de cœur, l'insensibilité vis à vis des maux d'autrui. Cette prétention n'eut jamais le moindre fondement. Il faudrait pour la soutenir, prouver que la bonté, la charité, sont l'apanage de toutes les races, de toutes les nations qui repoussent ou ignorent la boxe, à l'exclusion absolue de celles qui la cultivent. Or, les faits, les statistiques sont là pour établir que les peuples les plus féroces sont ceux où cette sorte d'athlétisme est inconnue, tandis qu'ils en révèlent l'existence, dans le présent comme dans

l'antiquité, aux pays d'une civilisation avancée. Ces derniers doivent naturellement l'emporter quant aux sentiments élevés, au premier rang desquels se place l'amour du prochain, et leur population ne peut qu'être incapable d'indifférence vis à vis du malheur, de l'infortune.

L'Angleterre est le sol de prédilection des luttes avec l'aide unique des avant-bras. Elles y ont refleuri, importées de l'Orient, et ne cessent de passionner tous les membres, sans restriction, de l'aristocratie autant que les plus modestes des résidants. On y boxe comme on y mange, par besoin, par nécessité. Qui se basant sur ces usages a jamais osé dire que, pour ce simple penchant, les anglais sont égoïstes, enclins à fermer les yeux sur les misères qui les environnent, et n'ouvrent jamais la main pour un bienfait ? En cette circonstance encore, des documents certains raconteraient que la bienfaisance publique ou privée n'eut point de peine à trouver un asile assuré sur l'Ile des maîtres de la mer. Ils apprendraient que presque à toute heure, en déposant ses gants de combat, quelque millionnaire signe le chèque qui dotera richement telle ou telle institution de secours, ou qui ramènera l'aisance dans les familles que le sort a frappées.

Et puis, ne côtoie-t-on pas journellement des pas-

sionnés de la boxe, dont on sait à fond l'existence et qui passent leur vie à se rendre utiles, la bourse tendue à tout venant, solliciteurs empressés pour les autres, dévoués même aux inconnus.

Et si on les surprend faisant usage au dehors de leur science, de leur adresse, de leur intrépidité, on est d'avance persuadé que ce n'est que pour prêter main forte au plus faible contre le plus fort, pour châtier un insulteur de femmes, pour sauver un passant de quelque grave péril.

Non, la force physique engendre la grandeur morale, et les hommes forts ne sont pas seulement doux, comme on le disait en commençant, ils sont bons, sincèrement bons, naturellement obligeants et prêts aux sacrifices. Ceux d'entr'eux qui témoignent de sentiments contraires, représentent une infinie minorité, privée à l'origine de bons exemples, dépourvue d'intelligence, et dont la massive enveloppe ne représente qu'une matière inerte en ce qui touche aux choses de l'esprit et du cœur. Pour ceux-là, et qu'on ne crie pas au paradoxe, les exercices violents seraient un remède efficace au mal dont ils souffrent, l'ébranlement, la commotion qui en résultent, étant propices aux modifications, et, de lueur en lueur, pouvant illuminer finalement les parties obscures de leur être.

Faisons observer en passant que les pugilistes de profession, eux aussi, passent pour de bons maris, de bons pères, et qu'ils veillent sur leur famille avec une touchante sollicitude. Plus à plaindre qu'à blâmer d'avoir, pour suffire à leurs besoins, suivi une voie un peu tortueuse, ils sont sans pitié durant le carnage, pour redevenir tendres, affectueux, généreux dès qu'il a pris fin.

En troisième lieu, on ne veut pas d'un jeu qui présente des dangers pour ceux qui s'y livrent. Ici la riposte est facile et elle ne paraît pas souffrir la réplique. Si, comme on le prétend, la boxe fait de nombreuses victimes, est-il admissible que tant de personnes songent à s'y appliquer, et qu'au surplus, l'autorité ne mette pas un frein à cet engouement? mais d'abord, où sont les morts qu'elle a couchés dans le cerceuil, surtout parmi les simples amateurs et en dehors de ceux qui en font métier? Et même parmi ces derniers combien s'endorment sur le champ de bataille? Evidemment il vaudrait mieux recevoir une pluie de fleurs que la grêle de coups à laquelle on s'expose dès qu'on prend position. Les baisers d'un être aimé laisseraient des traces moins douloureuses qu'une application brutale d'osseuses phalanges sur les maxillaires. Mais tout cela n'est pas le trépas définitif, et, souvent, quelques lotions à l'eau glacée

ont promptement raison des cas les plus graves. Les bras cassés, les yeux sortis de leur orbite, ne se produisent pas une fois sur dix mille dans les rencontres entre amateurs, seules dignes d'encouragement.

Les accidents aux jeux de foot-ball, de crosse sont peut-être plus fréquents que pour la boxe. Ceux résultant du maniement des armes, à la chasse notamment, ont fait plus d'une victime, et, ni pour les uns ni pour les autres, on n'a demandé la suppression de leurs causes. Pourquoi garder toute la rigueur pour le moins coupable ?

Qu'on blâme ces assauts, où, devant une foule immense, deux malheureux se meurtrissent, se défigurent et s'assomment pour de l'argent et pour un vain titre, c'est le bon sens le plus élémentaire qui le veut. Mais, encore une fois, quel rapport y a-t-il entre ces scènes révoltantes et le simple échange de quelques horions entre amis et camarades ?

Reste le quatrième et dernier grief : l'inutilité de la boxe.

Ce reproche s'il était fondé, ferait évanouir la presque totalité de ceux que l'on vient de passer en revue, car ce qui est inutile, c'est-à-dire sans valeur, ne saurait être nuisible. Il s'en faut cependant que, tout en ne présentant aucun caractère de nocuité, le sport tant critiqué n'égale pas tous les autres en avantages et en profits.

Les détails contenus dans la préface ci-devant ont largement indiqué les excellents résultats des exercices physiques en général, et montré combien ils sont salutaires au corps et à l'esprit. On ne reviendra pas sur ce point, chacun ayant compris qu'entre tous les sports, la boxe réunit à cet égard les meilleures des conditions. Souplesse, agilité, adresse, force, endurance, sang-froid, courage, elle procure tout ce qui rend un homme vaillant, intrépide de cœur et d'âme.

Et maintenant que l'on pense avoir dissipé les préventions qui s'élevaient contre la boxe, on se met résolument à l'œuvre pour coordonner les règlements présidant à la pratique.



CHAPITRE Ier

DE LA MANIÈRE DE PRENDRE POSITION OU DE SE PRÉSENTER EN FACE DE L'ADVERSAIRE.

TOUS les stratégistes attachent une grande importance au choix de leurs positions. Ce qui est profitable en bataille rangée procure aussi de réels avantages en combat singulier ; d'où l'obligation pour le boxeur

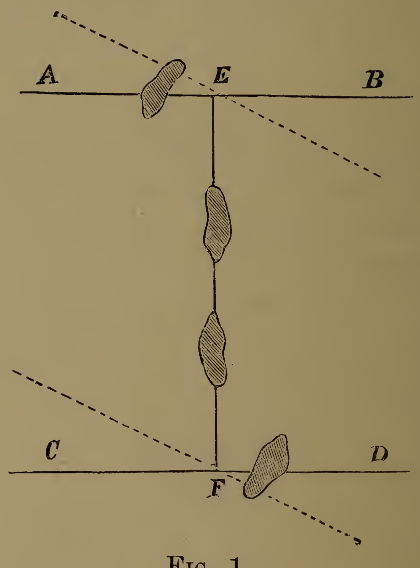


Fig. 1.—

de ne pas négliger cette précaution et de se placer de façon à conserver l'absolue liberté de ses mouvements, à pouvoir avancer ou reculer promptement et à sa guise, à

ne rien perdre de la supériorité que lui donneraient l'élévation de sa taille ou la longueur de ses bras. Souvent la victoire n'a pas d'autres causes.

La figure 1re, ci-dessus, fait connaître la situation la plus ordinaire des partenaires immédiatement avant l'attaque.

L'espace compris entre les lignes A-B et C-D, égal à environ 5 ou 6 pieds, sert à marquer la distance qui doit les séparer au début. La perpendiculaire E-F, reliant ces deux lignes, reçoit le pied gauche de l'un et de l'autre, chaque pointe fixant la pointe opposée. Le pied droit reste en arrière de 12 à 14 pouces légèrement tourné en dehors.

Ces indications ne sont qu'approximatives et subissent des variations proportionnelles à la taille des sujets. Elles peuvent convenir aux statures moyennes.

Il y a intérêt à ne point ployer les genoux et à ne pas exagérer l'écartement des jambes pour conserver le bénéfice de la taille, l'étendue de la portée, en attaquant comme en retraitant. Ces désavantages se subissent quand on ne peut les éviter, mais ils ne se recherchent pas.

Chaque adversaire trouve dans la position des pieds, telle qu'on vient de la préciser, le moyen de diriger ses coups comme il l'entend et avec une précision assurée. Il est reconnu, en effet, que si le pied gauche dévie d'un côté ou de l'autre, le bras sera enclin à suivre cette déviation, et manquera son but.

Le maintien de l'équilibre entre les diverses parties du corps est de rigueur. Les jambes, qui font l'office des

colonnes supportant le faîte, doivent être également chargées. La rapidité des manœuvres en dépend, en même temps que la fatigue est moins intense.

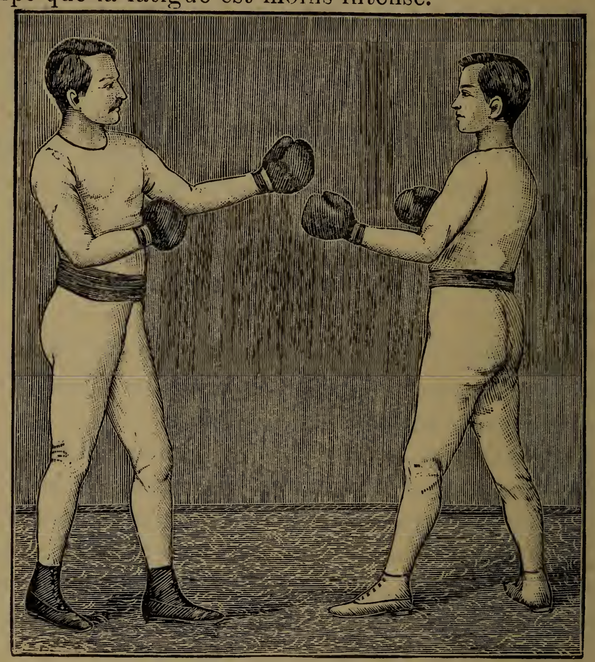


Fig. 2.—*Position.*

Vaut-il mieux se placer de face que de côté? Dans le premier cas, la main droite a plus d'activité et les coups se multiplient plus facilement. Dans le second cas, la tête de l'adversaire est sous la dépendance immédiate de la main gauche de l'antagoniste, et partant, moins garan-

tie. Il faut, malgré tout, adopter une déviation raisonnable du thorax, ainsi que la figure 1re, ci-devant, en fait mention *par deux lignes pointées.*

La tête est tenue naturellement, ne se portant ni en avant ni en arrière, pour éviter tout déplacement de pesanteur.

Le regard doit toujours fixer celui de l'adversaire. C'est le moyen de lire dans sa pensée, de prévoir ses combinaisons, de savoir s'il est confiant dans le résultat ou si la crainte l'envahit. Des yeux expressifs, des yeux qui parlent, comme on dit, exercent parfois une sorte de fascination toute profitable à celui qui la produit. Les animaux eux-mêmes connaissent l'influence du regard et mettent en pratique le conseil qui précède.

La respiration habituelle est remplacée par les aspirations nasales, d'où la conséquence que la bouche demeure fermée, et la langue retenue en arrière des gencives.

Il importe de laisser le bras gauche se mouvoir librement, aisément, sans contraction des muscles, et dans le même sens, tant qu'on le peut, que la pointe du pied gauche. On a déjà donné la raison de cette dernière précaution ayant pour objet d'atteindre sûrement le but. La ceinture est une limite que les mains ne franchissent pas quand elles sont abaissées, de même qu'elles ne dépassent guère la hauteur des épaules, si on les élève. Il y a forcément exception à cette dernière règle lorsque l'adversaire est notablement avantagé du côté de la taille.

La main droite dirige la défense ; elle est aussi utilisée pour les surprises et les ripostes à grand effet. La main gauche est réservée pour l'attaque.

Le bras gauche s'éloigne sensiblement du corps, portant son avant relevé, le dessus de la main formant avec la terre un angle d'environ 70 degrés, les articulations visant directement la face du partenaire. Le poignet reste tendu, la distance du coude aux premières phalanges devant représenter une ligne droite. Commettre un oubli à cet égard, c'est courir de graves dangers. Avant de frapper on tient la main à demi fermée, toujours pour diminuer la fatigue résultant de la tension des muscles et garder toute sa puissance pour les coups décisifs.

On n'est pas d'accord sur la conduite de la main gauche, quand elle ne se porte pas à l'attaque. Les uns proposent le repos, les autres prescrivent une sorte d'agitation, de tortillement du poignet et du coude. On voudrait aussi considérer la main et l'avant-bras comme un appareil unique, indivisible, et les laisser obéir aux impulsions de l'épaule et du coude portant à un mouvement circulaire, suivant une circonférence d'un pied de diamètre et tendant vers l'adversaire.

Ce dernier mode est patronné par tous les traités de boxe, et doit être plus supportable, au point de vue de la fatigue, que celui laissant le bras tendu constamment inerte.

L'histoire enseigne que les plus grands capitaines ont mis tous leurs soins à cacher leurs véritables intentions à l'ennemi, cherchant à déjouer ses calculs relativement au but réellement poursuivi. Cet exemple sera bon à suivre par les boxeurs qui auront toujours intérêt à ne pas se laisser deviner. La main, si disposée qu'elle soit à por-

ter les coups, s'efforcera de laisser l'adversaire dans l'ignorance de la direction à imprimer, en tenant l'avant-bras légèrement en arrière. La valeur de cet avis sera mieux appréciée quand on aura pris connaissance du chapitre suivant sur les coups en ligne droite.

Le bras droit destiné, ainsi qu'on l'a déjà fait remarquer, à parer plutôt qu'à frapper, reposera, sans trop accentuer, sur le creux de l'estomac, partie au plus haut point sensible et incapable de supporter sans danger un choc violent. La parade portera sur l'avant-bras en contact immédiat avec le corps et non sur la main ou le gant de combat. La main droite ne tombera pas plus bas que la ceinture, ce qui serait d'ailleurs difficile, l'avant-bras, de ce côté, se relevant vers le sein gauche.

Si les mains ne doivent jamais s'abaisser au dessous de la ceinture, c'est parce que plus elles s'éloignent de la tête et du haut du corps, plus ceux-ci sont exposés, et moins rapides sont leurs mouvements par suite de l'augmentation des distances à franchir pour les remettre au point voulu, soit en vue de l'attaque, soit en vue de la défense.

La figure qui précède aidera à apprécier ces diverses règles, et à mieux connaître la tenue à garder, surtout avant l'engagement de part ou d'autre.

Il reste, avant de clore le présent chapitre, à préciser la manière d'avancer et de reculer.

S'il s'agit d'aller en avant, on lance vivement le pied gauche directement vers l'adversaire jusqu'à dix-huit pouces ou deux pieds. Le pied droit en fait autant sans

perdre de temps, le tout sans changer en rien la position dès l'abord prise, et en maintenant une égale répartition du poids sur chaque jambe, ainsi qu'on l'a plus haut conseillé. La poursuite autour de l'arène s'effectue absolument par les mêmes procédés, en diminuant ou augmentant la longueur des pas, selon les besoins, mais toujours avec vivacité, agilité et de telle sorte qu'aucune partie des membres soit une cause d'embarras pour les autres.

On recule ou on retraite d'après une méthode absolument identique, en se bornant à faire en arrière ce que l'on a fait en avant. Le pied droit commence le mouvement, le pied gauche le suit, en observant les distances déjà formulées, sans oublier que la pointe restera face directe à l'adversaire.

En thèse générale, les pieds doivent cesser le moins possible de reposer sur le sol.

Il faut une impérieuse nécessité pour en venir à éviter une grave menace par un saut quelconque, car on s'expose à être renversé si on se laisse frapper pendant l'instant, si court qu'il soit, où le corps quitte terre entièrement. Il sera donc bon de garder constamment l'un ou l'autre pied solidement campé sur le terrain.

On peut s'exercer à avancer ou à reculer devant une glace pour s'assurer qu'on est apte à se maintenir dans une bonne position, et qu'une rapide évolution n'a en rien modifié l'allure primitive et conforme aux règles indiquées.

CHAPITRE II

MANIÈRE DE FRAPPER EN LIGNE DROITE.

L'ART de se placer, de se tenir étant connu, il convient de rechercher les profits qu'on peut en retirer. En première ligne, sans doute, on y comprendra l'efficacité des coups portés à l'adversaire. Les rendre fortement sensibles sera le premier désir des deux parties. Mais avant d'entrer dans les développements que le sujet comporte, il est utile d'appeler l'attention sur un penchant naturel à tous ceux qui débutent, celui de laisser le bras décrire une courbe en frappant. C'est le moyen de manquer le but chaque fois. Il importe de perdre au plus vite cette funeste habitude et de se souvenir qu'on arrive plus sûrement, et en moins de temps, en abrégeant le chemin à parcourir, c'est-à-dire en suivant la ligne droite. Qu'on s'accoutume donc à porter des coups absolument droits, et on ne le regrettera pas. S'il y a de très rares exceptions à cette règle, il en sera parlé plus loin.

On rappelle, en abordant les principes de l'attaque, que les articulations ont besoin de garder leur élasticité et toute l'aisance de leur fonctionnement. C'est essentiel.

Si on en veut à la tête de l'adversaire, on portera rapidement le pied gauche, à peine levé, à environ deux pieds vers l'antagoniste, et on lancera le coup de la main gauche directement à la tête, sans laisser supposer l'action et en gardant le bras tendu. Tout le corps se portera en avant, comme mû par un ressort qui serait le pied droit, afin d'augmenter, par sa pesanteur, la violence du choc.

Il n'en résultera aucun changement de position, et même il s'écoulera un très court moment (une seconde environ) entre l'application réelle du coup et l'arrivée du pied gauche sur le sol, celle-ci s'effectuant la dernière. Il va de soi que les bonnes dispositions des membres (souplesse

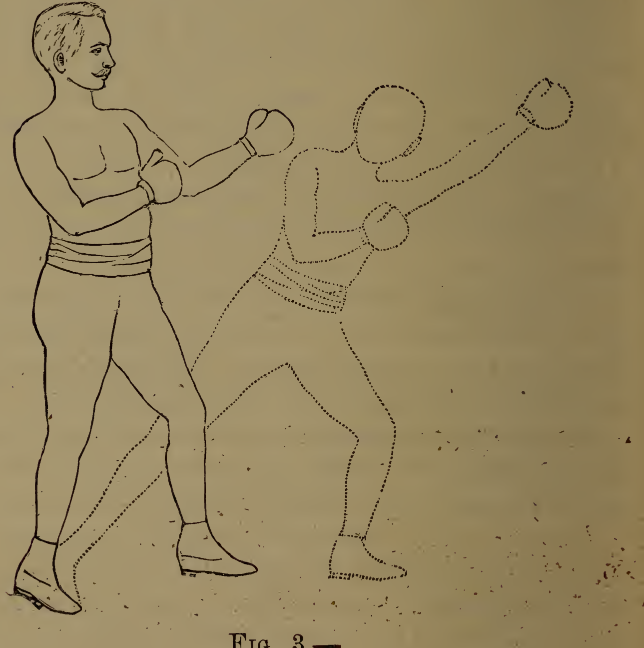


Fig. 3.—

des articulations, flexibilité des tendons et des muscles) augmenteront sensiblement les avantages de l'agresseur, principalement l'effet de ses coups.

La figure ci-dessus montre la manière d'attaquer. Le personnage placé à gauche simule le combattant quand il n'a fait que prendre position ; celui qui tient la droite, le représente portant un coup. On peut voir que, conformément au principe plus haut posé, le bras gauche, exécuteur de la manœuvre, s'allonge en une ligne absolument droite, et que tout le poids du corps accompagne son mouvement. Une longue pratique est nécessaire pour acquérir une habileté consommée dans l'emploi de ce premier mode d'attaque, mais il est indispensable de s'y soumettre sans découragement si on tient à réussir et à être solidement armé pour vaincre fréquemment. La main gauche sera sans cesse la planche de salut, et il ne resterait que cet unique secours à un combattant privé de tout autre moyen de résistance, qu'il pourrait encore prétendre à la victoire.

Ceci indique qu'il ne faut recourir à d'autres exercices qu'après s'être assuré qu'on est passé maître dans celui dont on vient de parler, et qu'on connaît à fond l'utilisation de la main gauche. D'ailleurs, ici comme en toutes choses, une sage lenteur est préférable à la précipitation.

Dans les débuts donc, on n'usera de la main droite que pour parer jusqu'à ce qu'on n'éprouve plus de gêne ni de difficulté à porter un coup absolument droit avec la main gauche.

Au cas où on se trouverait sans partenaire, il sera toujours facile de ne pas renoncer à l'étude. Il suffira de suspendre au plafond un solide ballon, bien gonflé, à hauteur de la tête d'un adversaire, et on le prendra pour

but, en frappant comme on le ferait contre cette dernière, droit et fort autant que possible.

Tout ce qui se rapproche de l'imitation du martelage est sévèrement proscrit. Le poing n'est pas une tête de marteau dont l'avant-bras serait le manche. Cette ma

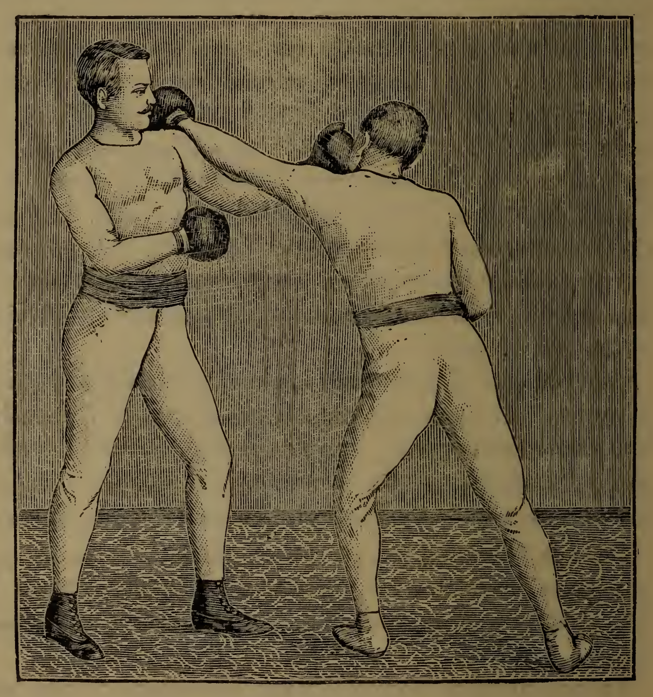


Fig. 4.—*Mauvais coup de travers, pied en dedans.*

nière de frapper diminue le poids du membre employé aussi bien que l'importance du coup, et procure souvent

des meurtrissures aux parties qui se heurtent à l'adversaire. Elle viole également les préceptes de la ligne droite décrivant une courbe (round hitting) et par suite aggravant la distance.

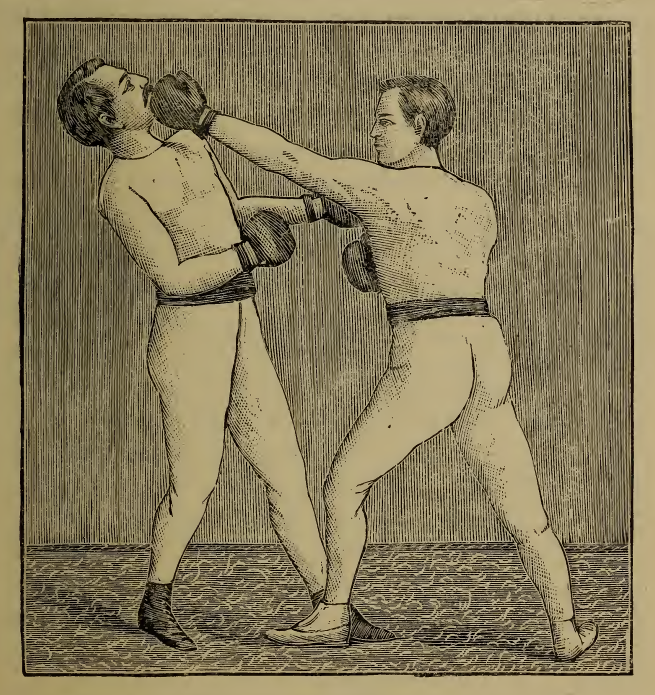


Fig. 5.—*Coup en ligne droite bien appliqué.*

Si on juge qu'on est trop éloigné pour attaquer avec profit, au moment où la main gauche porte son premier coup, on se hâte d'avancer le pied droit de quelques pou-

ces, pour se mettre en mesure de répliquer avec la même main.

Cette double attaque est aussi nécessaire quand l'adversaire va répondre à la première. Dans ce cas, au lieu de porter le pied droit en avant, il sera préférable de feindre la retraite, et d'y renoncer subitement pour frapper à nouveau. Cette manœuvre répétée promptement une troisième et une quatrième fois, étonnera le partenaire et diminuera notablement ses moyens.

C'est une faute de se fendre outre mesure : il en résulte que le coup dépasse la portée qu'on lui assignait et qu'on a de plus grands efforts à faire pour reprendre position. Il y a lieu de s'habituer à combiner la distance que l'on peut fournir en la composant de la longueur de son bras, de la largeur de son épaule, et de la valeur du pas en avant. La combinaison doit prévoir le moyen de revenir en place sans effort, aussitôt le coup porté. On voit par la figure No 5, qu'il importe de dévier vers l'adversaire au moment de l'attaque pour profiter de la largeur de l'épaule entre le cou et le bras gauche.

Si l'adversaire vise la tête de son vis-à-vis avec la main gauche, celui-ci portera à droite la partie menacée et appliquera en même temps une bourrade dans les côtes de l'agresseur en présentant son épaule gauche bien d'aplomb.

Malgré le tort que ce procédé peut causer à l'adversaire, il ne convient pas d'en conseiller l'usage, car il s'écarte trop des règles ordinaires. Il permet d'ailleurs à l'attaqué de rendre la pareille, laissant sans protection les côtes

gauches de l'agresseur. Cependant si ce dernier se voyait serré de trop près, et constamment en butte aux assauts de son partenaire, il pourrait user de ce système pour amener un changement d'attitude à son profit, mais en se gardant soigneusement des dangers qu'on vient de signaler.

CHAPITRE III

GARDE ET GLISSEMENT.

Il s'agit maintenant d'apprendre à se protéger contre les coups de l'adversaire, sans recourir à de trop grands efforts. En tenant les coudes serrés au corps et en diminuant le plus possible leur développement, on sera en mesure de porter des coups droits et de parer avec l'une et l'autre main. Le bras droit, surtout, doit sans cesse se trouver en contact avec le corps pour répondre aux coups destinés à celui-ci, car s'il en est éloigné, la commotion nerveuse conservera toute sa violence et produira autant d'effet que si on eut omis de parer.

Les coups provenant de la main gauche de l'adversaire, que l'on pourrait aussi éviter en retraitant, seront constamment parés avec le bras droit, solidement tenu sur le creux de l'estomac, et en contractant de son mieux les muscles de l'abdomen.

Il n'y a pas trop à redouter des coups portés au corps à l'aide de la main gauche, si ce n'est quand ils atteignent le creux de l'estomac, qui est plus à la portée de l'adversaire que les côtes ou autres parties du torse.

Il est donc très important de savoir se garantir de ce dernier chef, dût la tête en supporter les conséquences, une multitude de coups atteignant n'importe laquelle de

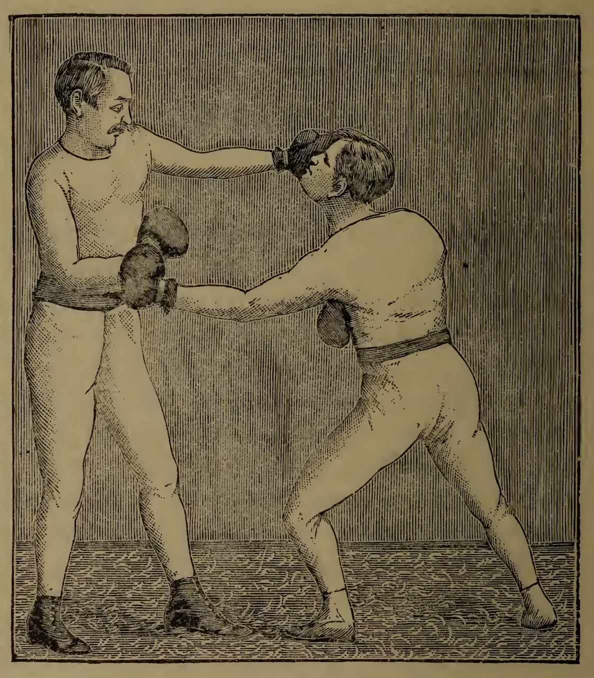


Fig. 6.—*Garde contre le coup au creux de l'estomac.*

ses faces, présentant moins d'inconvénient qu'une seule atteinte au creux de l'estomac, suffisante parfois à mettre fin au combat. Donc, le creux de l'estomac d'abord, la tête ensuite.

Les coups contre le corps venant de la main droite amènent à d'autres conclusions et exigent plus de précaution.

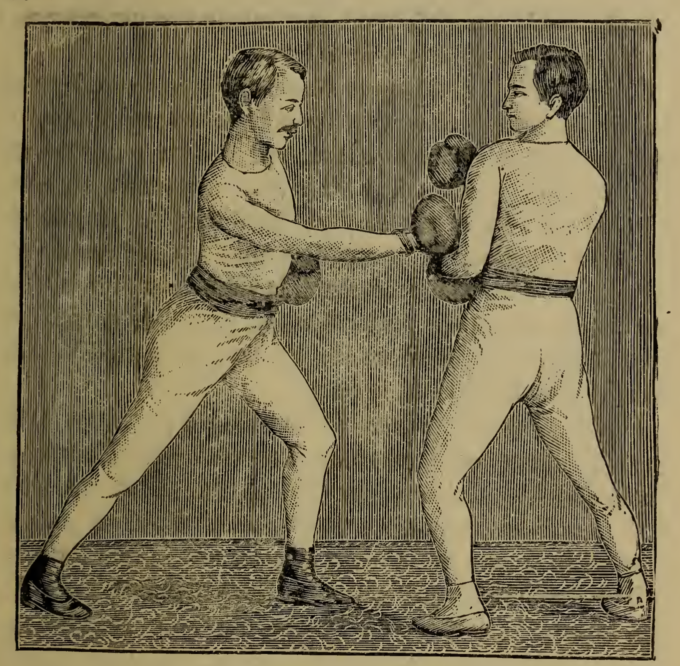


Fig. 7.—*Coup de la main droite au corps et garde*

Par rapport à la main droite de l'agresseur, le côté gauche de son antagoniste, s'en trouvant le plus rapproché, est naturellement le plus exposé. Une attaque de la main gauche pourra donc, d'habitude, être facilement repoussée par une riposte, dans le côté, de la main droite

adverse qu'il est ordinairement très difficile de parer. On ne doit chercher à s'en garantir ni avec la main droite, ni avec le gant de boxe, étant préférable d'abaisser le coude vers le corps pour attirer le coup, sur le bras, tout près du coude en exécutant, au même instant, un pas à droite, pour en atténuer la violence.

En général, les attaques contre le corps représentent des coups répétés deux, trois fois consécutivement ou sont la conséquence d'une lutte corps à corps. La vraie défense consiste alors à garder les bras serrés au torse, contre les côtés, cette pratique facilitant la parade des coups en demi cercle, en même temps qu'elle donne l'occasion de frapper l'adversaire à la tête ou au corps. Dans ces mouvements de protection, et pour les motifs plus haut indiqués, on évitera de laisser descendre la main gauche plus bas que la ceinture.

Il sera plus avantageux de chercher à protéger la tête en la penchant ou détournant d'un côté ou de l'autre que de se défendre du coup par une garde. Il est bon pourtant de se tenir toujours prêt à parer. Pour se garantir d'un coup venant de la main gauche vers la tête, on porte le bras droit en avant, presque verticalement, jusqu'à ce que le poignet se trouve à niveau du front. Le bras gauche de l'adversaire glisse alors le long de l'avant-bras de l'antagoniste et épargne l'ébranlement que ressentirait le coude s'il était ployé et tenu élevé. L'élévation de celui-ci pourrait même occasionner un coup de l'avant-bras dans la figure de l'attaqué. La tension du coude favorise aussi la riposte et la rend plus efficace ; lorsqu'il atteint la hauteur des épaules.

En élevant légèrement le bras droit en avant, comme il vient d'être dit, on est prêt à parer le coup de la main gauche vers la tête, et on devrait user de ce moyen quand

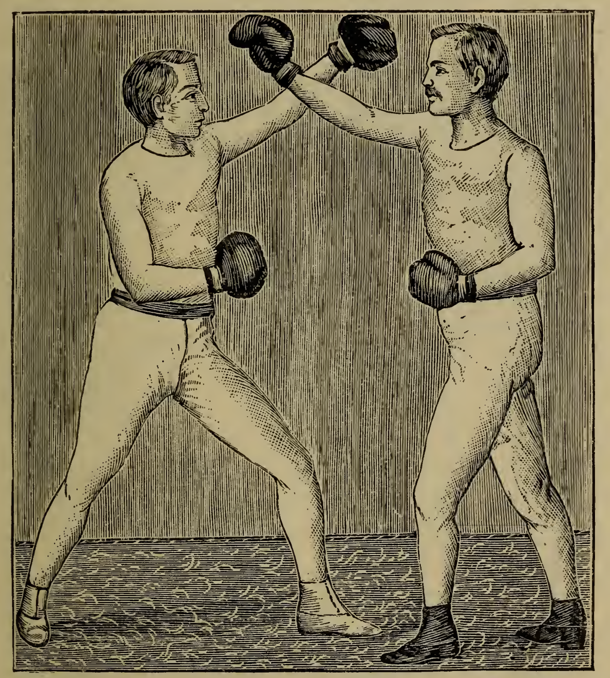


FIG. 8.—*Garde pour le coup de la main gauche à la tête.*

on attaque soi-même de la main gauche. L'attaque et la parade sont aussi simultanées. Qu'alors les bras soient bien tendus, et se gardent de décrire une courbe.

La garde avec le bras gauche ne présente pas de diffé-

rence. On peut pourtant engager à porter la tête de côté pour la mieux protéger.

Lorsque l'agresseur fond sur l'adversaire avec l'intention manifeste de le mettre hors de combat avec la main

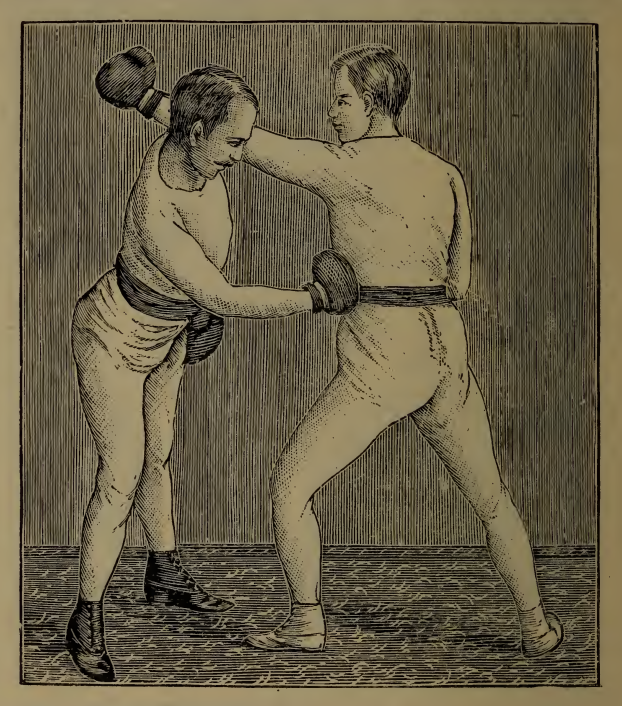


Fig. 9.—*Le pas de côté.*

gauche, celui-ci doit vivement incliner la tête à droite, et faire, au même instant, et dans le même sens, un pas de côté d'environ dix-huit pouces avec le pied droit. Le

coup passera au dessus de l'épaule gauche de l'attaqué qui aura le moyen de frapper avec force et de sa main gauche, le corps ou la figure de l'agresseur.

Cette parade est connue sous le nom de "pas de côté ou glissade" et il y a profit à en user plutôt que des gardes ordinaires, surtout quand l'adversaire se fait remarquer par son poids et sa vigueur, ses attaques serrées et ses tendances à projeter le partenaire sur les cordes.

Quand l'adversaire prend la position du pied droit en avant, il y a également utilité à pratiquer le pas de côté. A l'instant où il attaque de la main droite, on se porte à gauche en le frappant, de la main droite, sur le corps ou à la tête, ou encore,de la main gauche, sur le côté droit de la tête. Quant à lui, son coup, porté de sa main droite, se perd en passant dans le vide au dessus de l'épaule droite de son co-combattant. Si l'on n'est pas en mesure de suivre ces indications pour la riposte, il vaut mieux retraiter, et la retraite suffisamment accomplie, on avance rapidement, et on frappe l'adversaire, après qu'il a manqué son coup, soit au corps, avec la main droite, soit à la figure avec la main gauche.

On peut encore, pour se défendre, s'incliner en avant et frapper au corps, mais on court le risque de remporter le coup dit " en retroussant," dont il sera parlé plus bas, ou de recevoir un coup à bras raccourci sur un côté de la tête ou l'autre.

Il est à noter que les coups portés sur le front, dont l'ossature est très résistante, font moins de mal à celui qui les reçoît qu'à celui qui les donne. Les tempes et les

machoires sont les parties les plus sensibles de la tête, en même temps que les coups par elles reçus peuvent avoir de très facheuses conséquences. Les atteintes du nez sont simplement douloureuses. Il est rare qu'un combat prenne fin par suite uniquement des blessures infligées aux parties supérieures de la figure, excepté lorsque l'un des adversaires se trouve avoir la vue complètement quoique momentanément obscurcie. Ceci démontre que l'utilité de se protéger la tête doit céder le pas aux mesures de protection en faveur du corps. Il n'en faut pas moins s'appliquer à diminuer les dangers qui menacent la première. Au début, les tentatives sembleront décourageantes et paraîtront exiger de trop grands efforts, mais, avec de la persévérance, on parviendra à savoir la rejeter en arrière, l'incliner de côté, reculer devant un coup, l'éviter adroitement.

Quand l'adversaire manquera son but d'un quart de pouce, on peut l'attaquer à son tour, si on a eu le soin de ne laisser qu'une faible distance entre soi et lui. Une longue expérience est nécessaire pour l'appréciation de cette distance, et il est prudent de ne pas tenter l'aventure sans une complète certitude à cet égard.

Les dépenses de force inutiles seront soigneusement évitées, les règles de la boxe faisant découler la puissance des moyens de chaque athlète du bon emploi de son savoir et de son habileté.

Chaque mouvement hors de propos diminue les chances du combattant tout en augmentant celles de son adversaire. Il faut se dépenser régulièrement, en proportion

de la somme de résistance dont on est capable et qu'il est bon de maintenir au même niveau jusqu'à la fin. On peut bien être considéré comme perdu, comme vaincu, et pour-

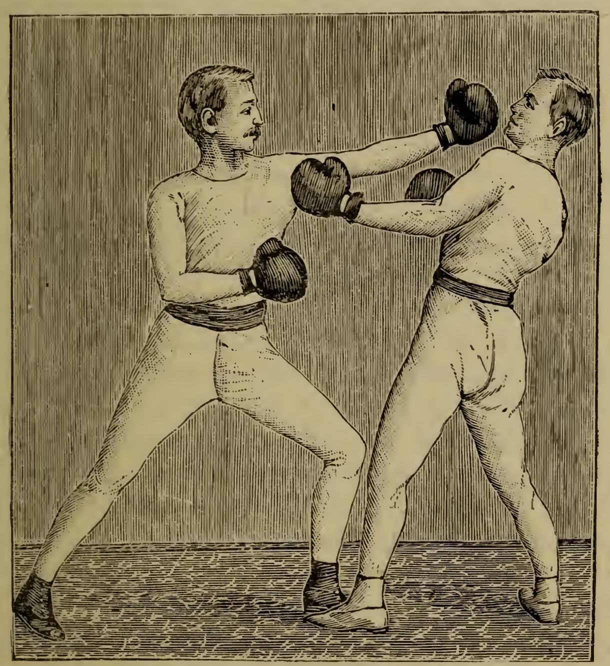


Fig. 10.—*Se plaçant hors de portée.*

tant, en un effort suprême, fournir un coup surprenant, terrifiant. C'est l'éclat jeté par la lampe qui s'éteint. On aurait obtenu des résultats plus marquants, et surtout plus durables, en se montrant plus avare de ses capacités, plus économe de ses ressources.

Soyez donc absolument ménager de tout ce qui peut vous profiter, et dispensez-vous de tout exercice sans but précis. Si vous êtes en face d'un adversaire à manies, à prétentions, sautillant, agitant la tête, prenant des allures querelleuses, provocatrices, ne le perdez pas de vue, mais restez en place. Si vous devez le suivre, que ce soit lentement, sans précipitation, et quand vous croirez le moment venu d'attaquer, combinez votre plan, et sans plus vous soucier de ses pasquinades, agissez.

Il arrive qu'un pugiliste de valeur perd son assurance en présence d'un adversaire non sans mérite, mais manquant de science. Les procédés de ce dernier surprennent alors son antagoniste qui les rencontre pour la première fois, et qui ne sait que se montrer gauche et maladroit en mettant en jeu des principes qu'il possède, mais dont il ne saura profiter que dans un cadre spécial. La théorie n'est pas responsable de ces écarts de la pratique.

Un campagnard apprend qu'il y aura une bataille le lendemain entre les gens de la ville. Il va trouver un professeur célèbre lui demandant une leçon pour être à même de figurer avec honneur dans la lutte. Cette proposition indiquait que l'expérience faisait absolument défaut à son auteur, et qu'en y accédant on l'exposait à une défaite certaine, même en face d'un enfant. Le maître n'eut pas la cruauté de le laisser subir cette mésaventure, et le décida, non sans peine, à abandonner son ridicule projet.

Cette digression établit que la science n'est pas tout en fait de boxe ; mais que, d'un autre côté, il est préférable de l'ignorer entièrement si on ne doit pas chercher à la

posséder à fond. Un long apprentissage est obligatoire pour quiconque veut la connaître entièrement, pour sembler la tenir comme un don naturel.

Inutile de prescrire, à nouveau, après l'emploi du pas de côté, le retour immédiat à la position ordinaire, par un demi-tour à gauche face à l'adversaire.

Le pas de côté est une arme contre l'agresseur qui se porte violemment sur son partenaire, par suite du risque qu'il court de trébucher contre le pied gauche de celui-ci qu'il trouve, à ce moment, sur son passage.

On devrait fréquemment user de la pratique consistant à pencher légèrement le corps en avant et à baisser la tête de côté, surtout quand l'adversaire est supérieur en taille ou en force.

Le coup et l'inclinaison doivent être presque simultanés. Le pas de côté, l'inclinaison, la glissade ont tous le même objet, soit éviter un coup sans parer et fournir l'occasion de riposter avec usure. Il paraît préférable de suivre ces méthodes pour garantir la tête, en réservant, autant que possible, les gardes pour la protection du corps.

Il existe une légère différence entre le pas de côté et la glissade. Le premier est le moyen d'éviter une attaque et d'en permettre une en même temps, ainsi qu'on l'a déjà expliqué ; la seconde, d'un mouvement plus étendu, est destinée à mettre fin à une situation critique, telle que l'acculement contre les cordes ou dans une sorte d'impasse. La glissade doit être exécutée avec une grande rapidité, l'adversaire devant, en toute probabilité, la sui-

vre, la surveiller, et, tournant vivement à gauche, s'avancer pour porter un grand coup sur les côtes droites, laissées absolument à sa portée.

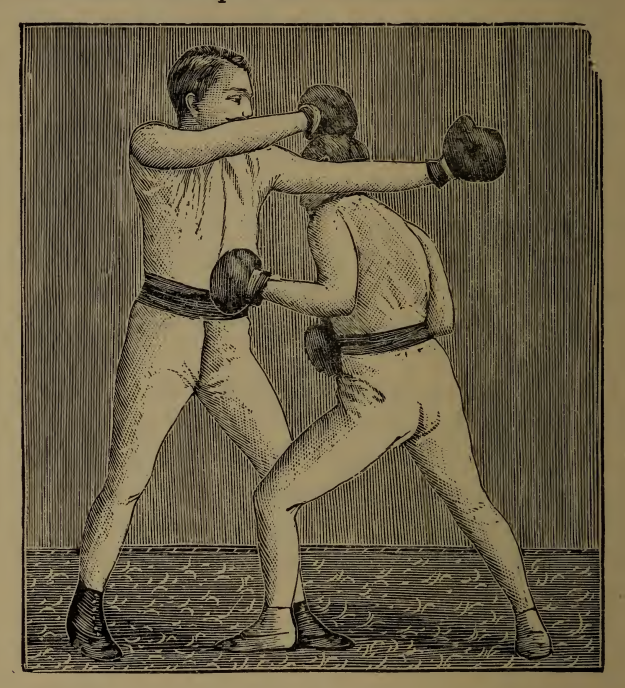


Fig. 11.—*Inclinaison à droite et coup au corps.*

Le pas de côté ayant simplement pour but d'éviter un coup, on doit dès son exécution, faire le mouvement d'une attaque avec la main droite sur les côtes gauches de l'adversaire. Si c'est une retraite complète qu'on pour-

suit, qu'on ne néglige rien pour la rendre parfaite, en se retirant absolument ; puis qu'on reprenne la position ordinaire en tournant vivement à gauche.

La tactique de la défense doit être variée et laisser ignorer si on va parer, s'incliner ou glisser pour se préserver.

CHAPITRE IV

CONTRE-RIPOSTE.

LA contre-riposte consiste, lorsque l'adversaire s'attaque à la tête avec sa main gauche, à avancer vivement et à frapper de la main droite, par dessus son épaule, au côté gauche de sa tête ou sur la pointe de la machoire. En lançant ce coup, habituellement d'un grand effet, s'il est bien appliqué, on doit former un demi cercle avec la main droite pour le mieux diriger. Cette opération n'est pas sans difficulté, l'épaule de l'adversaire pouvant la contrarier, se trouvant plus à portée que la tête ; et la main droite de l'adversaire étant en situation de promptement retomber. Si on suppose que celui-ci contre-ripostera, avec sa main droite, qu'on le frappe directement à la tête avec la main gauche, avant qu'il s'avance ; ou bien qu'on incline la tête très bas et en avant, de manière à ce que l'oreille touche le dedans de l'épaule ou le haut du bras gauche. Ce mouvement défendra l'extrémité de la mâchoire et le côté gauche de la tête. En même temps on se prémunira contre le danger

auquel expose cette manœuvre d'être frappé par la main gauche de l'adversaire.

On use encore de la contre-riposte quand la main gauche de l'adversaire, manquant le but s'égare pardessus

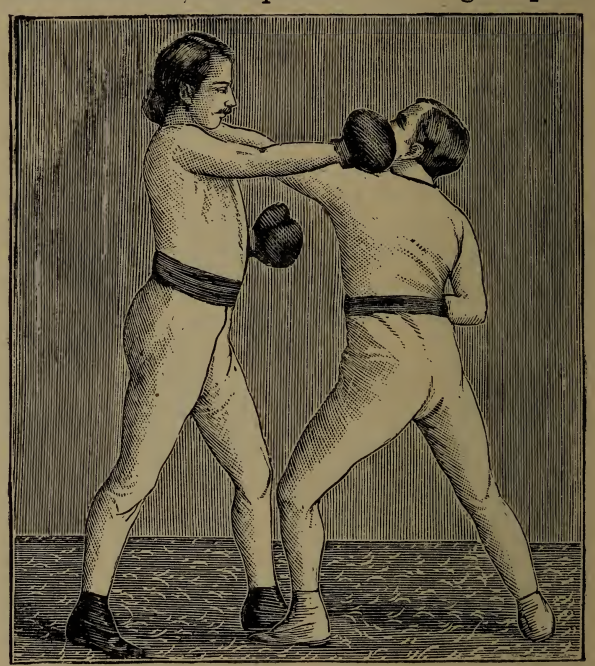


Fig. 12.—*Contre-riposte.*

l'épaule droite de son vis-à-vis. La distance à parcourir par celui-ci reste alors de très minime importance.

Ce dernier procédé est généralcment pris pour la vraie contre-riposte, bien que l'occasion d'en faire usage se pré-

sente plus fréquemment quand la main de l'adversaire a franchi l'épaule gauche comme on le peut voir par la figure qui précède.

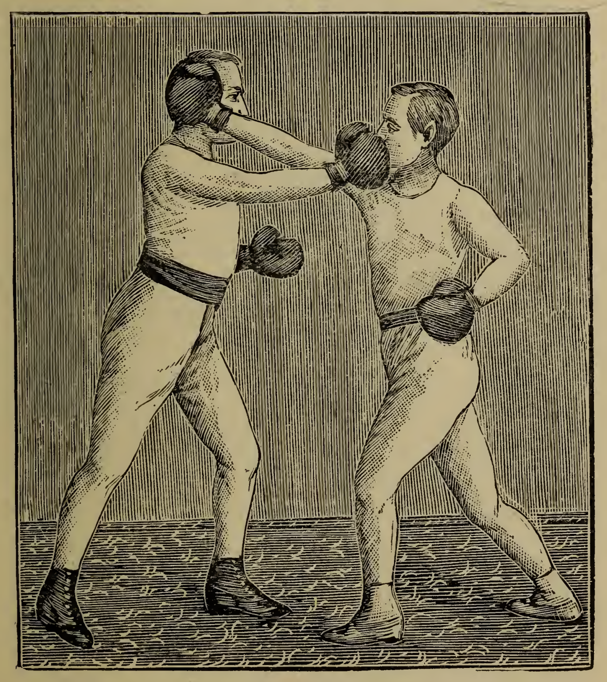


Fig. 13.—*Attraction pour contre-riposte.*

Si l'adversaire fait un fréquent usage de la contre-riposte, on doit chercher à l'y provoquer par une feinte habile de la main gauche pour, au moment où il portera son coup de prédilection, se pencher à gauche, le frapper

à la figure de la main droite, et immédiatement après, l'atteindre de la main gauche sur son côté droit.

CHAPITRE V

LES BOXEURS DROITIERS.

Il en est qui prennent position avec le pied droit et la main droite, contrairement aux règles habituelles qui préconisent le pied et la main gauches. C'est un désavantage certain pour ceux qui ont à lutter avec eux, le cas se présentant rarement, alors que, de leur côté, ils combattent sans cesse avec des habitués des membres gauches, et qu'ils sont ainsi plus à leur aise. Ce ne serait pas une raison pour modifier en quoi que ce soit sa position première. On y perdrait plus qu'on n'y gagnerait.

Les occasions de combattre avec des droitiers ne doivent pas être négligées, ne fût-ce que pour éviter les surprises qui pourraient se produire dans une querelle où un pratiquant de la main droite chercherait à abuser de ses avantages et à en imposer.

Quand on se trouvera en face d'un droitier, il sera bon d'attendre son attaque par sa main droite, et dès qu'elle se sera produite, on fera une rapide volte à gauche qui laissera son coup se perdre pardessus l'épaule droite du partenaire. On ramènera alors sa main gauche sur le côté droit de la tête de l'adversaire, ou, s'il est supérieur en taille, on répètera la volte à gauche, en s'inclinant légèrement, et on le frappera de la main droite au creux de

l'estomac. S'il ne se place pas immédiatement hors de portée, on lui portera un autre coup de la main gauche sur la tête, ou à bras raccourci, sur le côté droit.

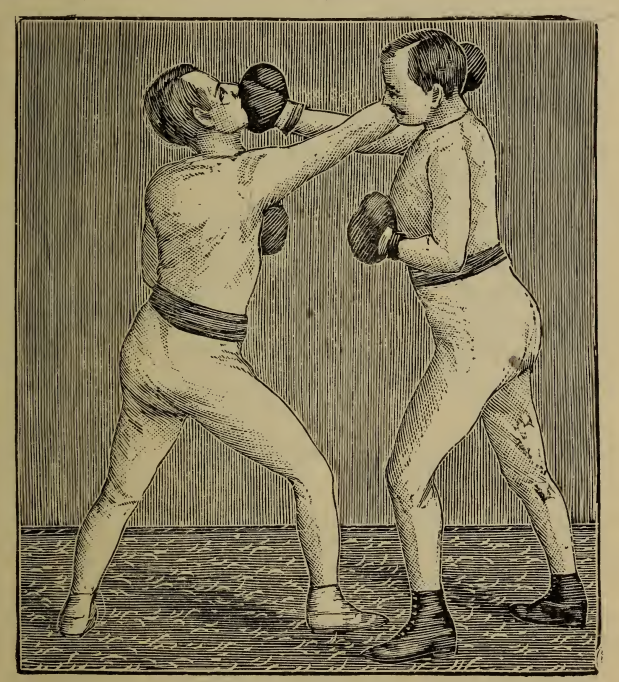


Fig. 14.—*Pas à gauche en face d'un droitier.*

En laissant au droitier l'ouverture du combat, on gagne de s'assurer de la rapidité de ses mouvements et du mérite de son jeu. S'il ne se prête pas à entamer la lutte le premier, on fera bien d'user de l'inclinaision à gauche et

de se porter sur le creux de son estomac avec la main droite, car il serait très profitable de parvenir, dès le début, à lui appliquer un coup à effet sur le torse, en le compliquant d'un autre coup de la main droite à la figure.

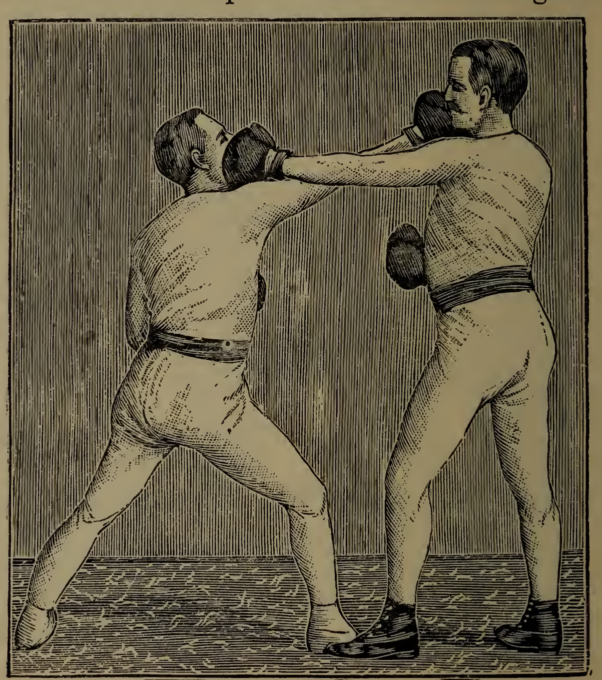


Fig. 15.—*Contre-riposte avec la gauche, contre un droitier.*

Pour affaiblir, pour paralyser les attaques portées par un droitier de sa main droite, il n'y a qu'à travailler vers la gauche. En cas d'assaut par sa maing auche contre le

corps de son adversaire, celui-ci aura à s'efforcer de le frapper à la figure avec la main droite, espérant arriver le premier au but. Par ce moyen, on sera bien posé pour parer avec la gauche les coups venant de sa main droite, ou encore, tout en protégeant le creux de l'estomac avec le bras droit, on sera prêt à frapper à la tête avec la main gauche.

Quand on est attaqué à la tête par la main gauche de l'adversaire ; il y a lieu de faire une volte rapide à droite et de l'atteindre de la main gauche au creux de l'estomac. On peut aussi parer selon la méthode ordinaire avec la main droite et riposter de la main gauche.

Il importe de surveiller attentivement la main droite lorsque l'adversaire attaque de la main gauche, le coup qui peut suivre par la première étant des plus redoutables.

En face d'un adversaire qui prend position avec le pied droit en avant, la contre-riposte s'exécutera avec la main gauche, l'attaque provenant de la droite de l'agresseur.

Ainsi qu'on l'a déjà fait remarquer, on se sent comme dépaysé quand on se trouve en face d'un droitier. Les mains semblent se confondre, s'embarrasser, et on éprouve une grande gêne. Il est donc important de ne rien négliger pour arriver à le démonter.

CHAPITRE VI

LA RIPOSTE.

LA riposte est d'une pratique au plus haut point délicate, exigeant un coup d'œil sûr et une faculté d'appréciation très développée quant à la portée des coups et à la rapidité des mouvements. L'expérience résultant du travail s'y montre d'un puissant secours mais il faut y joindre une sorte d'intuition, de divination.

Dans le cas où on se reconnaît plus d'agilité, plus de vivacité que l'adversaire, en même temps qu'une supériorité sur lui quant à la portée des coups, on doit surveiller ses moindres mouvements, et dès qu'on le voit prêt à agir, on le frappe vivement à la tête, de la main gauche. Il sera atteint le premier et l'effet s'augmentera du choc des deux efforts. Inutile de parer à ce mouvement ; il suffit de tenir prête la main droite pour frapper les côtes ou pour une contre-riposte si, au lieu d'une retraite, l'adversaire songeait à une nouvelle attaque. On le répète, ce procédé n'est praticable que lorsqu'on a l'avantage de l'agilité et des coups à plus longue portée. Si l'on est simplement plus agile, les autres chances étant égales, on peut encore user de la même tactique, la vitesse procurant toujours la presque certitude d'atteindre le but avant l'adversaire, si mince que soit la différence entre la durée des deux élans. Il sera pourtant bon de préparer sa garde en frappant ou, mieux encore, d'incliner vivement la tête à droite. Le bras droit restera prêt à protéger le creux de

l'estomac, prévenant les suites d'une feinte à la tête. Si l'attaque contre cette dernière était réelle, on se trouverait également en mesure, lorsque la main gauche de l'adversaire se serait perdue au dessus de l'épaule gauche, pour le tancer vertement sur la mâchoire ou fouiller à fond ses côtes.

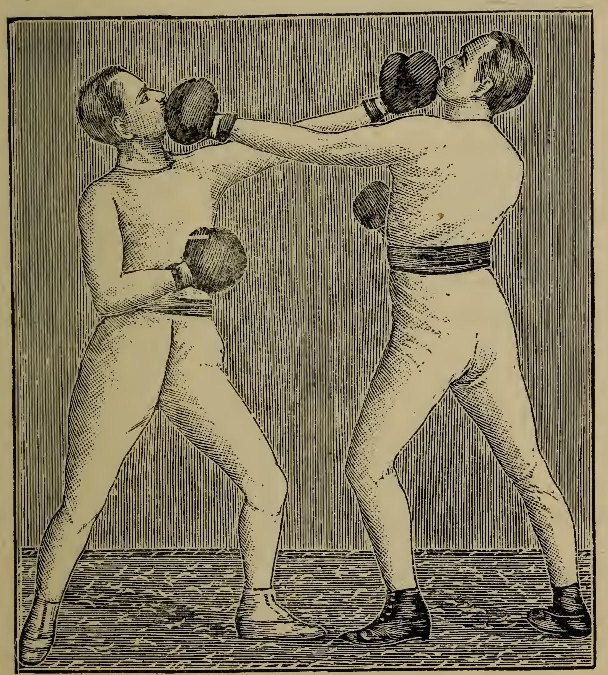


Fig. 16.—*Riposte tous deux frappant simultanément.*

On ne doit pas recourir à la riposte si on ne se recon-

naît aucune supériorité sur l'adversaire quant à l'agilité et à la longueur de la portée. Les qualités de l'un valant celles de l'autre, ce serait perdre son temps et n'arriver qu'à un résultat absolument négatif. Comment procéder quand l'adversaire est supérieur en agilité mais égal en portée ? La réponse est embarrassante, le poids, la force les dispositions de chaque combattant ne se prêtant pas à l'indication de règles fixes. Cependant on doit, en thèse générale, conseiller de s'en tenir à la défensive, les probabilités étant en faveur de l'adversaire. Il convient de faire bon emploi de la garde, tout en ne négligeant pas les occasions de frapper une ou deux fois avant de s'éloigner.

Si deux combattants ne diffèrent qu'en ce qui concerne l'agilité et la longueur de la portée, chacun d'eux ne possédant qu'un seul de ces avantages, tous leurs autres moyens étant égaux, on ne peut qu'attribuer la palme à celui qui a le bénéfice de l'agilité, de la rapidité des mouvements, en les supposant, bien entendu, également versés dans les connaissances techniques et capables d'être considérés comme de véritables maîtres.

Un boxeur réellement agile et remarquable par conséquent dans la riposte, son poids ne fût-il que de 154 livres, sera toujours un jouteur redoutable. On ne sait comment le prendre. Quand on croit le tenir, brusquemeut sa main gauche, appuyée par tout le poids de son corps, s'appesantit sur le nez de l'adversaire ahuri. Sa tête est insaisissable, et s'il se laisse surprendre sur le corps, il se venge promptement sur les côtes du voisin ou sur le côté de sa tête.

Un expert seul peut bien juger d'une bonne exécution des règles de la riposte. Que cette remarque ne décourage pas les débutants, surtout lorsque la main d'un adversaire

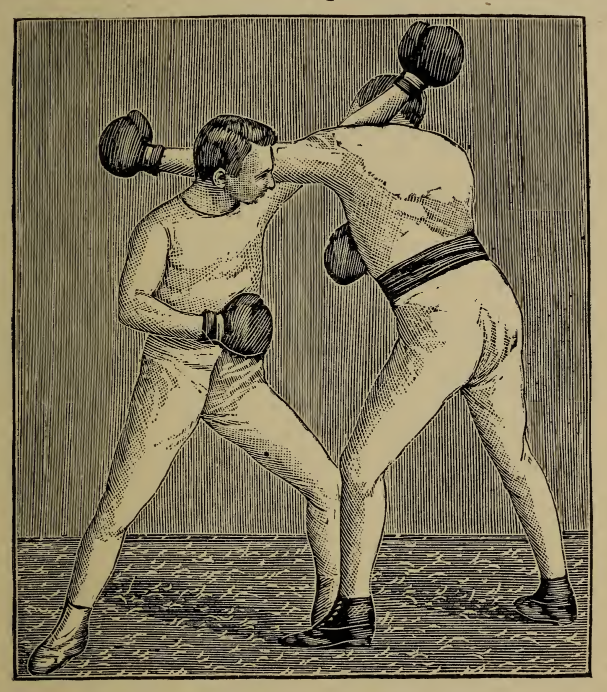


Fig. 17.—*Riposte tous deux frappant et inclinant à droite.*

versé dans cette pratique, s'appesantira trop fréquemment sur leur visage. Ils parviendront à lutter plus avantageusement, en multipliant leurs efforts pour augmenter leur agilité, et parvenir à frapper droit. Qu'ils ne se mesurent

qu'avec leurs égaux et jamais avec leurs inférieurs, évitant aussi les rencontres avec ceux qui, tout en leur étant supérieurs, ne recherchent que l'effet et l'humiliation de leurs partenaires. On peut pourtant rencontrer des lutteurs puissamment remarquables, mais assez généreux pour agir en bons camarades, donnant de sages avis, d'utiles conseils, au lieu de fracasser les mâchoires, de martyriser la tête ou le thorax de leurs répondants. Ce sont ceux-là qu'il faut rechercher, mais en gardant une sorte de respect pour leur savoir et en leur montrant quelque reconnaissance pour leurs bons procédés. Surtout que rien ne puisse leur laisser croire qu'on espère les dominer et, au besoin les vaincre. Ils pourraient user de ménagements au début, puis, devant de trop persistantes tentatives, perdre patience et administrer la correction méritée. On ne doit point oublier qu'on reçoit une leçon et non qu'on a charge de la donner et d'exhiber ses talents.

Qu'on n'imite pas ce grossier personnage qui se présentait un jour chez un vieux professeur pour prendre une leçon. Celui-ci s'y prête de bonne grâce, lui fait prendre position et donne le signal de l'attaque avec la main gauche, ne croyant point être utile de se mettre personnellement en défense. Au lieu de se conformer au commandement, le brutal se précipite sur le maître, qui ne soupçonnait aucunement son mauvais dessein, lui assène un formidable coup de la main droite, et le jette à la renverse. Cette honteuse surprise parut amuser considérablement son auteur et les quelques vauriens qu'il avait conviés à son triste exploit. Il eut l'audace de vou-

loir lui donner une seconde édition, mais, cette fois, trop bien édifié sur ses intentions, le professeur se montra sans pitié et, ripostes sur contre-ripostes aidant, lui infligea le châtiment qu'il avait cherché. Les applaudissements ne furent pas pour lui dans cette réplique, et sa réputation eût fort à souffrir.

La morale de cette histoire c'est que l'honnêteté, le bon ton sont de tous les instants, et que les insolents, les bravaches sont toujours punis.

CHAPITRE VII

FEINTES.

On croit l'avoir dit plus haut : dissimuler ses intentions à l'adversaire et s'efforcer de pénétrer les siennes, sera toujours d'une bonne tactique. On en juge ainsi pour tous les genres de combat, et il n'y a pas lieu de créer une exception pour la boxe. Cette manœuvre s'appelle une feinte et, dans le sport dont il s'agit ici, elle consiste à laisser supposer au partenaire qu'il va être attaqué sur un point, tandis que, en réalité, c'est une autre partie qui est menacée. On parait viser la tête qui est garantie, alors qu'on se porte sur les côtes restées sans protection. Il ne faut pas exagérer les résultats de cette ruse et la considérer comme infaillible. Quand l'adversaire n'est point un novice, il semble ne pas la deviner, mais au moment où on compte sur l'effet du regard destiné à le tromper, il détourne le sien, et rend largement procédé pour procédé. En se bornant à tenir les yeux fixés sur la face de l'antagoniste, on perçoit, en même temps, tout le reste

de son être, de la tête aux pieds, et on est moins exposé aux surprises.

Il y a deux sortes de feintes, la simple et la double.

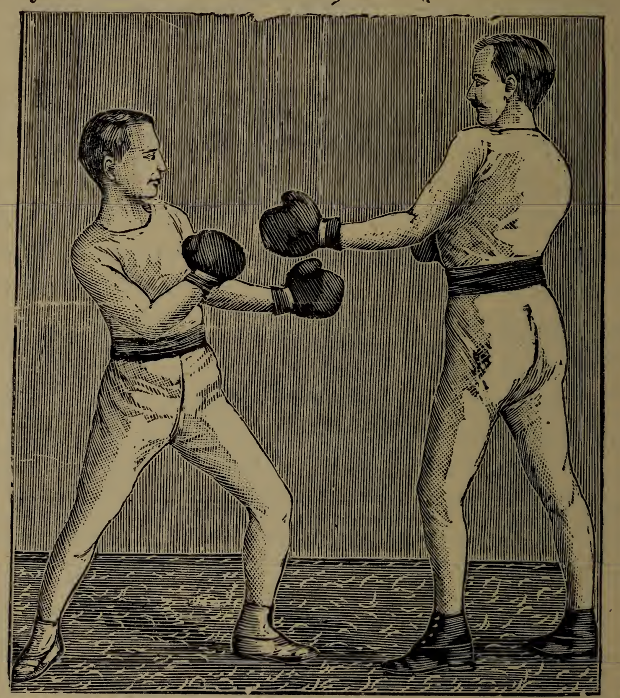


Fig. 18.—*Feinte au creux de l'estomac avec la main gauche.*

La première s'effectue avec une seule main ; la seconde, à l'aide des deux mains, comme lorsqu'on semble vouloir frapper avec la main gauche et que c'est la main droite qui porte le coup, ou vice versa.

La feinte simple la plus profitable est celle qui parait vouloir atteindre le creux de l'estomac. On la pratique en se préoccupant d'abord de mettre sa tête à l'abri, et, dans ce but, on l'incline vivement à droite, puis on laisse supposer qu'on se dispose à frapper vigoureusement au dessus de la ceinture avec la main gauche, et subitement on élève le bras et on frappe contre la figure. Le coup en résultant est terrible, allant de bas en haut avec une grande force et atteignant souvent l'adversaire au dessous du menton ou sur la gorge. En réunissant l'avantage de la position exigée par cette feinte à l'impulsion fournie par la jambe droite, on arrivera souvent à le terrasser, tout en risquant, si le poing est nu, de s'entamer les chairs des doigts venant en contact avec ses dents.

La feinte au corps avec la main droite s'exécute de la même façon, avec cette seule différence que l'inclinaison de la tête se produit à gauche.

Il n'y a pas grand profit à se servir de la feinte simple pour simuler une attaque à la tête, tandis qu'elle viserait le corps. Cette manœuvre n'a, d'ordinaire, d'autre effet que celui de provoquer de la part de l'adversaire un mouvement dont on pourra tirer avantage. Ainsi, on simule une attaque à la tête avec la main gauche ; l'antagoniste tente la riposte avec sa main gauche également. On s'y attendait, ayant provoqué le mouvement que l'on déjoue en s'inclinant vivement à droite, pour frapper de la main gauche au creux de l'estomac. Ces subterfuges ont surtout de l'utilité quand on est en lutte avec quelqu'un qui hésite à s'avancer et n'attaque que par contrainte.

Une des meilleures feintes doubles est celle qui consiste à simuler une attaque à la tête avec la main gauche, tandis que s'inclinant à droite, on s'abat sur les côtes gauches avec la main droite. On peut aussi laisser croire à un assaut contre les côtes avec la main droite et frapper à la figure avec la main gauche. L'une et l'autre de ces feintes sont très avantageuses.

Si vantés que soient ces artifices, les débutants feront bien de n'y point recourir s'ils tiennent à posséder un jeu ferme et précis. La meilleure méthode est celle qui forme à une attaque prompte et bien marquée en même temps qu'à une défense intelligente et sûre. User des feintes au début, c'est mettre la charrue devant les bœufs, c'est adopter des principes d'un genre tout particulier, méconnaître les véritables règles, se mettre à la merci des adversaires bientôt fixés sur les travers et les vices d'un système présentant, entre beaucoup d'autres, l'inconvénient de laisser ceux qui le suivent incapables de toute combinaison, du moindre plan d'attaque.

CHAPITRE VIII

LUTTE CORPS-À-CORPS.—LE COUP À BRAS RACCOURCI.—LE COUP EN RETROUSSANT.—LE TOUR DE HANCHES.

DANS les attaques en ligne droite et dans les ripostes et contre-ripostes, le poids du corps a une grande importance. Il n'en est plus de même dans les divers modes d'attaque qui vont être passés en revue.

Ainsi que cela est plus haut indiqué, à moins d'être serré de près et de ne pouvoir mieux faire, on ne devrait jamais frapper avec le bras plié. Quand on y est forcé, il convient de former un angle droit avec le bras et l'avant-bras, pour obtenir toute la somme de force possible. Cette manière de frapper s'appelle le coup à bras raccourci. La solidité, la force de résistance des muscles en constituent la vraie valeur, le poids du corps entrant fort peu ici en ligne de compte. On ne peut comparer ses effets à ceux du coup en ligne droite, mais on est fort aise d'en user quand on n'a plus la liberté de ses mouvements, et surtout dans une lutte corps-à-corps.

Un autre coup de demi-bras, connu sous l'appellation de *coup-crochet*, est aussi mis en pratique. Le coude y demeure plus ouvert, et si sa portée est plus étendue, il développe moins de force et ne dépasse guère l'importance d'une bonne giffle. Il fait, au surplus, courir les plus grands dangers au bras exposé à se disloquer ou à se rompre contre le coude ou l'épaule de l'adversaire. La contre-riposte figure aussi au nombre de ses inconvénients.

Il est donc préférable de s'en tenir aux coups en ligne droite quand on dispose d'une certaine distance ou aux coups à bras raccourci lorsqu'on est serré de trop près.

Mais si l'emploi des coups-crochet pour soi-même doit être abandonné, il sera pourtant utile d'apprendre à les repousser quand on aura à les subir.

La courbe du bras diminue forcément la portée d'un coup, et pour éviter un coup autre qu'un coup droit, il suf-

fit de riposter avec la main gauche ou la main droite, selon le cas, ou, mieux encore, de se borner à un pas court en arrière pour fournir une contre-riposte quand l'adversaire aura terminé son mouvement tournant.

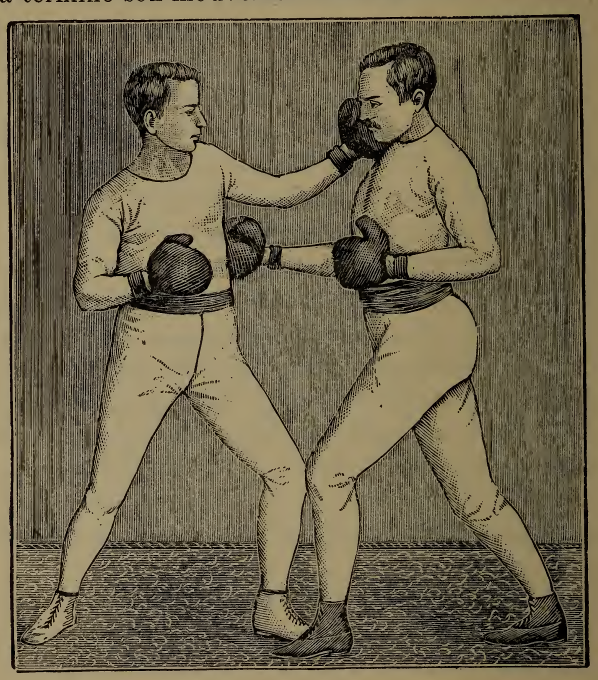


Fig. 19.—*Le coup à bras raccourci.*

La retraite et l'attaque étant convenablement exécutées, on peut espérer de facilement renverser l'adversaire d'un seul coup, celui-ci n'ayant plus le moyen de se soustraire

à l'inclinaison de son corps et d'éviter une attaque sur la mâchoire ou le côté de la tête.

On a vu un pratiquant du coup-crochet pirouetter comme une toupie en recevant de son adversaire la riposte qui vient d'être signalée comme moyen de défense. Il combattait de toutes ses forces, mais chacune de ses attaques était immédiatement réprimée par une contre-riposte en règle. Il finit par, tournoyant deux fois sur lui-même. s'affaisser sur le parquet, au grand étonnement de son antagoniste.

Lorsqu'on évite une attaque violente de l'adversaire soit par un pas de côté, soit en portant la tête hors de son atteinte, il devient opportun de s'avancer et de le frapper de la main droite, à bras-raccourci, tant sous son bras gauche, exactement au dessus de la ceinture que sur les reins, s'il est trop avancé. Ceci est de mise surtout quand l'agresseur à l'habitude de fondre sur son antagoniste et de frapper en rond avec sa main gauche, puisqu'alors il laisse voir aussi bien son dos que sa poitrine. Les reins se trouvant exactement joints à l'épine dorsale, à la naissance des fausses côtes, il reste de bonne guerre de profiter de l'occasion pour leur appliquer de la main droite, un coup dont ils se souviennent.

On peut encore contre un adversaire supérieur en taille, se présentant bien carrément, se porter un peu en avant, et quand on se trouve serré de près, lui appliquer de la main gauche, un coup sérieux à bras raccourci en pleine poitrine, en le faisant immédiatement suivre d'un coup de même nature, avec la main droite, sur ses côtes gauches.

On se dégage ensuite rapidement pour reprendre sa position primitive et se tenir prêt à frapper un coup droit avec la main gauche.

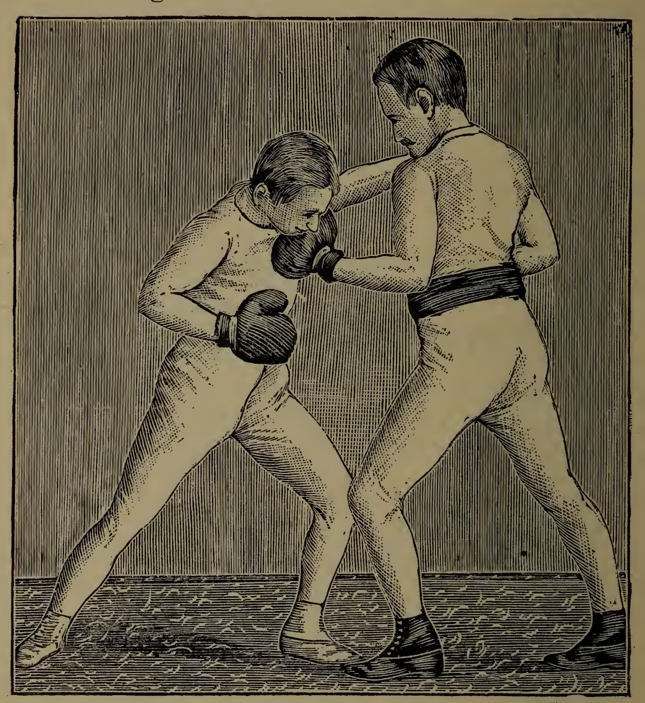


FIG. 20.—*Le coup en retroussant.*

Il n'a été question jusqu'ici que de coup à bras raccourci appliqué horizontalement et avec une inflexion peu sensible. C'est maintenant le tour du "*coup en retroussant.*" Il n'y a pas une différence bien sensible dans la

manière d'user de celui-ci qui se porte verticalement, c'est-à-dire en relevant l'avant-bras et aussi avec plus d'élan. C'est à la figure de l'adversaire qu'il s'adresse spécialement, lorsque celui-ci se présente la tête un peu inclinée, ou qu'il se penche pour éviter la main gauche de l'agresseur. Ce coup produit de l'effet étant bien appliqué, mais il se perd souvent dans le vide, laissant celui qui le porte fort exposé aux attaques sur son corps, surtout si le répondant est agile. On a, d'ailleurs, de la peine à en préciser la portée, étant sans cesse disposé à frapper trop vite et avant que la tête de l'adversaire soit assez rapprochée pour recevoir le choc.

Le combat corps-à-corps représente généralement un simple collettage où l'on cherche à emprisonner la tête de l'adversaire sous son bras. Si on y parvient, les coups à bras raccourci ne sont pas ce qui manque.

Celui qui se laisse ainsi prendre la tête doit s'empresser de frapper d'une main comme de l'autre, sur le creux de l'estomac et sur les fausses côtes de l'adversaire qui le tient captif. Ce dernier ne dispose plus que d'une main, l'autre se trouvant immobilisée autour de la tête qu'elle enserre ; il reçoit donc deux coups pour un qu'il peut porter, alors que, encore, la main servant à l'atteindre au creux de l'estomac, protège partiellement la figure de son prisonnier. Il peut donc se trouver dans de graves embarras, cependant il est préférable de recourir à la méthode du renversement en arrière pour échapper à son étreinte.

Le corps-à-corps dégénérant fréquemment en colletage

on doit chercher à le connaître à fond et apporter un grand soin dans sa mise en pratique.

Lorsqu'on se verra la tête retenue sous le bras gauche de son adversaire, on n'aura qu'à placer le bras droit au



Fig. 21.—*Tête emprisonnée sous le bras.*

dessus de son épaule gauche avec la main bien en travers de sa figure ou sous son menton, en s'assurant qu'on garde sa jambe droite bien en arrière de lui. Ces précautions

prises, on pèsera fortement sur sa tête en la rejetant en arrière et on parviendra à le renverser sur le dos. On ne connaît pas de meilleur remède à la situation.



FIG. 22.—*La renverse en arrière* (*Back Heel*).

Le procédé, cela va sans dire, sera le même si c'est le bras droit de l'adversaire qui retient la tête. On place le bras gauche au-dessus de son épaule droite, en maintenant la jambe gauche bien en arrière de lui. On tire sa

tête en arrière avec la main gauche et on le lance pardessus la jambe gauche sur le derrière de sa tête. On s'aide, en même temps des coups portés avec la main libre sur le creux de l'estomac ou à la figure, jusqu'au renversement complet.

Le tour de hanche, conséquence habituelle de l'emprisonnement de la tête, amène l'adversaire à balancer l'agresseur au travers de ses hanches, et à le projeter à terre comme un lot de chiffons, sauf à s'abattre sur lui du même coup. C'est un truc fort dangereux, qu'il faut arrêter par le méthode développée au paragraphe précédent.

Le *colletage* ne fait pas, à proprement parler, partie de la boxe. On doit pourtant le cultiver suffisamment pour le connaître, puisqu'il en est fait fréquemment usage.

Le *Back-Heel*, aussi dangereux peut-être que le coup de hanche, est un colletage plus accentué, et il résulte souvent d'une attaque de l'adversaire lorsque la main gauche de l'agresseur a passé au dessus de son épaule droite. Il l'y retient fortement de sa main droite, et appuyant énergiquement son avant-bras gauche sous le menton adverse il oblige la tête à se rejeter en arrière. Puis avec sa jambe gauche comprimant celle de l'adversaire du même côté dans la partie postérieure du genou, il contraint celle-ci à se porter en avant, et brusquement augmentant l'impulsion de tout le poids de son corps, il fait choir l'assailli sur le dos, le derrière de la tête heurtant violemment le pavé.

On se garde de cette redoutable chute en reportant autant que possible sa jambe droite en arrière pour con-

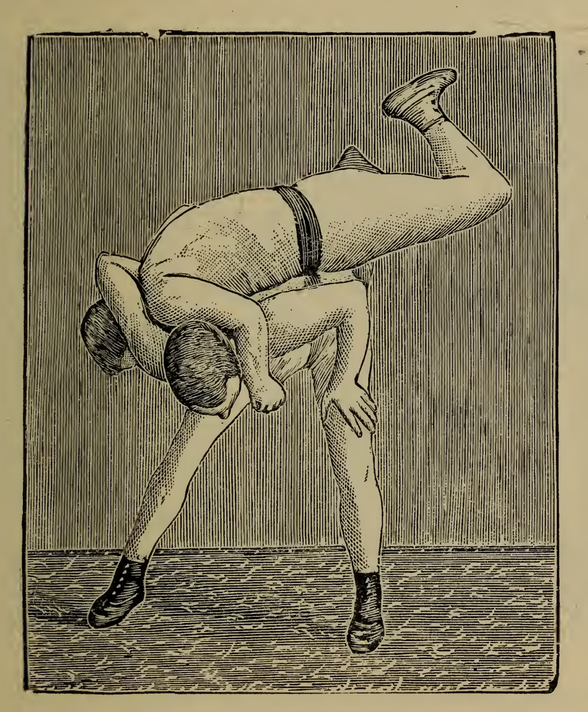


Fig. 23.—*Tour de hanche.*

server plus d'équilibre, et en dégageant sa jambe gauche le plus promptement possible, tout en tâchant d'atteindre l'adversaire, au côté gauche de sa tête, d'un coup de bras

raccourci porté par la main droite. Il est facile de comprendre, que, tant qu'on n'aura pas forcé l'adversaire à



Fig. 24 et 25.—“ *Le back-heel.*” *Défense contre le back-heel.*

lâcher prise, la position restera critique et qu'il sera à peu près impossible de le frapper utilement.

CHAPITRE IX

LUTTE À TOUT FAIRE (ROUGH AND TUMBLE).

LA première obligation d'un débutant, c'est d'agir prudemment et de suivre assidûment les conseils d'un guide éclairé, qui veillera sur l'habitude de prendre une bonne position et renouvellera souvent ses exemples et ses méthodes. Deux ans d'étude avec ce maître sont nécessaires pour un enseigement complet, et il serait avantageux, pendant leur durée, de se mesurer, de temps à autre, avec des pratiquants déjà experts. Et puis, quand on sera apte à bien apprécier les distances, qu'on possèdera des moyens suffisants pour l'attaque comme pour la défense, on pourra tenter l'aventure contre les fervents de l'art, toujours disposés à prendre le gant, et que l'on rencontre partout, principalement dans les campagnes. C'est à travers ces dernières qu'on trouvera de fréquentes occasions de pratiquer la riposte.

Les premières attaques causeront sans doute quelque étonnement. Si elles sont par trop pressantes, on retraitera lentement, se tenant sur la défensive, et se bornant à repousser les coups à mesure qu'ils se produiront. Les gens de la campagne frappent généralement en rabattant et en balançant démesurément les bras, sans se laisser rebuter par les échecs. En se conformant aux avis plus haut formulés quant à la manière de parer, on ne courra pas grand risque, et les coups glisseront sans secousse sur les avant bras.

Les excès de mouvement de l'adversaire ne tarderont pas à le mettre hors d'haleine, et ce sera le moment de prendre quelque élan et de s'essayer à la riposte. On peut ne pas réussir et même regretter la tentative, mais l'expérience ne s'acquiert jamais sans sacrifice.

La lutte à tout faire ne sera permise que lorsqu'on se reconnaîtra des capacités suffisantes et qu'on possèdera bien le métier. Dans le cas contraire, les mauvais traitements recueillis dans une rencontre ne manqueraient pas de pousser au découragement.

Deux ou trois essais par année avec les lutteurs de la campagne, c'est tout ce qu'on recherchera pour retourner promptement à l'étude des théories basées sur de vrais principes mécaniques. On y réfléchira fréquemment, combinant sans cesse des plans d'attaque et de défense, qui seront prochainement exécutés. On parviendra ainsi à garder son sang froid, conservant un cœur serein devant le danger, et le moral appuyant un physique solide, on possèdera toute la valeur souhaitée.

CHAPITRE X

COUPS DANGEREUX.

En dehors des accidents ordinaires, entorse au pied ou au poignet, dislocation du pouce, écrasement du nez, œil au beurre noir, un assaut entre boxeurs peut produire des résultats plus graves à la suite des coups, dits dangereux, capables de mettre subitement fin au combat.

La simple déchirure d'un tendon ou d'un muscle suffira parfois à terminer la lutte, mais il est des coups dont les effets sont désastreux uniquement parce qu'ils ont atteint une partie du corps plutôt que toute autre. Dans ce cas, ce n'est plus la violence du choc qui en détermine les suites, la place qui le supporte demeurant la cause directe de ses conséquences, notamment celle d'attribuer la victoire au plus faible contre le plus fort. Le hasard joue le principal rôle dans ces circonstances. Aussi, les défaites de cette nature ne comptent pas dans la vie d'un professionnel, ses amis comme ses juges lui gardant confiance nonobstant un insuccès qui ne diminue en rien ses mérites.

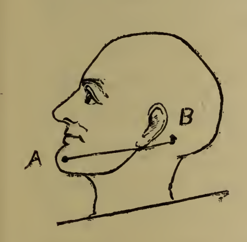


Fig. 26.

Les coups sur la pointe de la mâchoire sont considérés comme les plus dangereux, et le nombre de ceux qu'ils ont jetés bas est considérable. S'ils sont appliqués sur l'un ou l'autre côté du menton et un peu en relevant, il en résulte une violente commotion à la tête et à la base du cerveau. La figure ci-contre fournit quelques indices sur les communications entre la partie frappée et le point où arrive la répercussion, et que représente la ligne A-B. On voit que la distance est considérable et équivaut à un puissant levier agissant sous l'impulsion d'un choc capable d'imprimer à la tête un mouvement giratoire accéléré.

Ce même coup sur la pointe de la mâchoire est réellement terrible, et capable d'occasionner les plus graves

désordres à la tête. L'éreintement du nez et toutes les visions qui s'ensuivent semble après lui, d'une bénignité absolue. On ne sait plus si on tourne autour des objets environnants ou si ce sont eux qui dansent la sarabande. La mâchoire est peut-être restée intacte, mais l'intelligence s'obscurcit et on devient incapable de comprendre ce qui se passe, ce qu'il convient de faire. Quand ce fameux coup est porté en relevant et droit au dessous du menton, il soulève complètement son homme de terre, le projetant en arrière et à plat sur le dos, la tête heurtant la première le sol. Un coup à poings nus sur la gorge est souvent très dangereux, mais n'offre rien à craindre avec la main gantée, à moins que celui qui est frappé soit pourvu d'un très long cou.

En seconde ligne, parmi les coups dangereux, se placent ceux portés au creux de l'estomac, justement au dessous du point de division des côtes. Ce point, ayant à peine les dimensions d'une pièce de vingt-cinq centins, est extrêmement sensible, et il est souvent visé parce qu'il se trouve encore dans la zône des parties attaquables. Un choc relativement léger, sur cet organe si délicat a maintes fois entraîné la mort. Il en résulte au moins un affaissement marqué, la perte de la connaissance, et, ainsi qu'on la déjà indiqué, il est de la plus haute importance de protéger efficacement un endroit autant vulnérable.

Le dessus de la ceinture, en son entier périmètre, offre des places faciles à compromettre, mais moins exposées pourtant que le creux de l'estomac. Les reins peuvent

cruellement souffrir d'une atteinte un peu violente. Ils sont adhérents à l'épine dorsale sur chacun de ses côtés et voisins immédiats des petites côtes. Le poing ganté ne saurait leur faire trop de mal, mais le poing nu provoque l'hémorragie et les désordres les plus graves.

Enfin, les attaques sur les côtés de la tête terminent la série des coups dangereux. Elles sont relativement rares et présentent peu de danger avec les gants. Les os des tempes sont cependant trop minces pour recevoir un assaut rude, et les crânes défoncés plus souvent qu'il ne faudrait, témoignent de la gravité des coups reçus sur ces parties quant aux conséquences.

Il est vrai que quelquefois on attribue au coup porté par la main une congestion cérébrale ou une fracture du crâne, alors que, en réalité, c'est le choc reçu par la tête à la chute du corps sur le pavé qui est la cause véritable de l'accident. On n'aurait de certitude complète à cet égard que si le coup n'était pas suivi de chute.

En résumé, il y a quatre points vulnérables : la pointe de la mâchoire, le creux de l'estomac, les petites côtes et les reins, les tempes. Les deux premiers demandent les plus grandes précautions, mais tous veulent être constamment protégés.

CHAPITRE XI

UNE BATAILLE DE RUE ET LA SAVATE.

LES personnes les plus inoffensives sont exposées, comme toutes les autres, à être obligées de jouer du poing pour se défendre contre une attaque subite, résultant de troubles dans la rue, d'une méprise, ou des entreprises criminelles de quelque détrousseur de grand chemin.

En possédant quelques rudiments d'escrime ou de bâton, on peut se débarrasser des assaillants avec la canne ou le parapluie que l'on tient en main, mais, ce qui arrivera le plus souvent, si ces auxiliaires font défaut, voici quelques renseignements sur les procédés à employer.

Qu'on se souvienne d'abord que, neuf fois sur dix, on aura devant soi non pas un professionnel redoutable ou non de la boxe mais bel et bien un vrai bandit, vigoureux, prêt à tout, usant des coups de pied au ventre avec bottes ferrées et du piétinement avec les mêmes armes sur la tête et le visage, en cas de chute malheureuse.

Il faut ensuite, se tenir ferme sur ses pieds, un peu de côté, en étant prêt à vivement lever la jambe gauche la pointe du pied légèrement tournée en dedans. Si la ruade est son jeu, le mollet recevra le coup ; s'il porte un coup de tête, un des trucs recherchés par cette engeance, on l'oblige à donner de sa figure contre le genou. Cette attaque finie, quelles que soient ses intentions, on doit s'efforcer de le mettre hors de combat par tous les moyens possibles, car il ne fera pas de quartier, lui, et il peut

avoir des complices disposés à intervenir. Il y a lieu d'éviter de frapper les gens de cette espèce sur la bouche, leurs dents pouvant causer de sérieux dommages à la

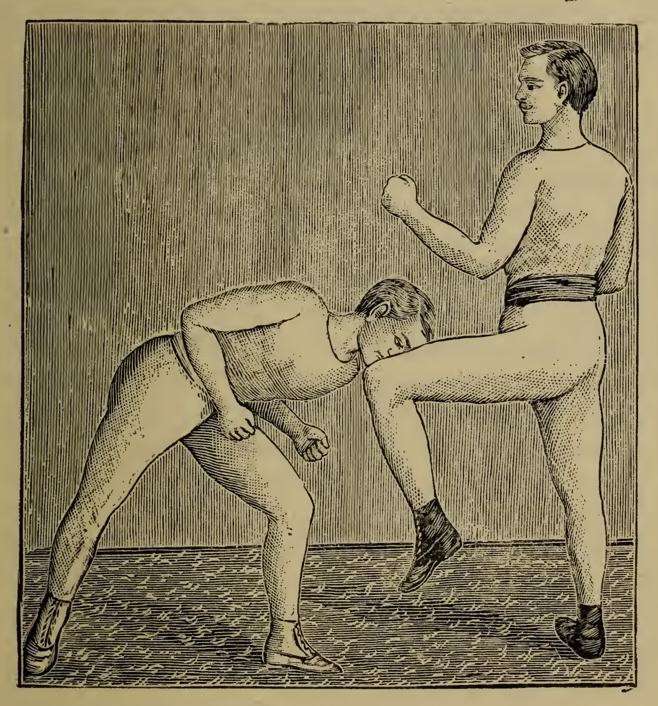


Fig. 27.

main et même procurer un empoisonnement du sang. On est obligé de renoncer à la satisfaction de leur dégarnir le ratelier.

On cherchera à appliquer un formidable coup à bras

raccourci sur un côté de la mâchoire aussi près que possible du menton ou sur la tempe. On n'emprisonnera jamais sa tête, et si on voyait la sienne emprisonnée par lui, on userait du renversement en arrière dont il est ci-devant parlé au titre du combat corps à corps.

Le pas de côté et la glissade peuvent faire merveille vis-à-vis de pareils agresseurs, mais il convient de se méfier de leurs pieds qu'ils savent lever très haut, et de ne pas oublier que, tout en paraissant retraiter, ils sont disposés à fondre soudainement, portant un coup de côté à la figure ou au corps.

Ces pratiques font penser à *la savate*, sorte de boxe peu usitée en ces contrées, mais fort répandue en France. Un des meilleurs dictionnaires français en donne cette définition : " Espèce de gymnastique qui a pour objet de " passer la jambe à celui qu'on attaque ou par lequel on " est attaqué, et qui consiste à appliquer entre le mollet " et la cheville de son adversaire un coup de pied qui lui " fait perdre l'équilibre."

Cette définition est incomplète. La savate française en effet, permet l'usage des pieds, des mains et de la tête, celle-ci pouvant se porter sur n'importe quelle partie du corps de l'adversaire.

Il n'y a pas, du reste, de point réservé, soustrait aux attaques, en thèse générale. Les amateurs de savate française pensent qu'une combinaison de leur art avec celui de la boxe anglaise devrait constituer les règles de la véritable défense de soi-même, la méthode adoptée par les anglais représentant uniquement la science de se servir du poing.

Les français sont très enthousiastes de leurs pratiques et soutiennent qu'un bon tireur de savate vaut quatre hommes ordinaires et est supérieur à tous les boxeurs anglais. Sans vouloir diminuer les mérites de la méthode française on a bien le droit de n'accepter ces affirmations que sous réserve.

Il serait probablement difficile de rencontrer ici un professeur de savate, mais si on le découvrait, on pourrait le mettre en face d'un véritable boxeur anglais, et on parviendrait alors à décider auquel des deux systèmes il convient de donner la préférence. Il en est qui se prononcent sans hésitation contre la savate, estimant qu'elle n'est profitable que dans le cas d'attaque nocturne, en face de quelque maraudeur.

En revenant à ce dernier on conseillera de ne s'approcher de lui qu'avec la plus grande prudence quand il se trouvera renversé sur le dos, car, s'il n'a pas perdu connaissance, on est fort exposé à recevoir une ruade dans la figure, si on se penche vers lui, ou dans le bas du corps si on reste debout. Il fera toujours tout son possible pour être maître de celui qu'il assaille, ne reculant jamais devant les pires moyens. Il faut donc se montrer impitoyable pour lui au lieu de se laisser attendrir. C'est un service à rendre à la société.

Quand on l'aura mis hors d'état de nuire, on le tournera sur le ventre, et, s'agenouillant sur ses reins, on lui attachera les mains derrière le dos avec sa cravate ou ses bretelles. On s'assurera qu'il est solidement garrotté, et

on l'obligera à se lever et à marcher jusqu'au plus prochain poste de police.

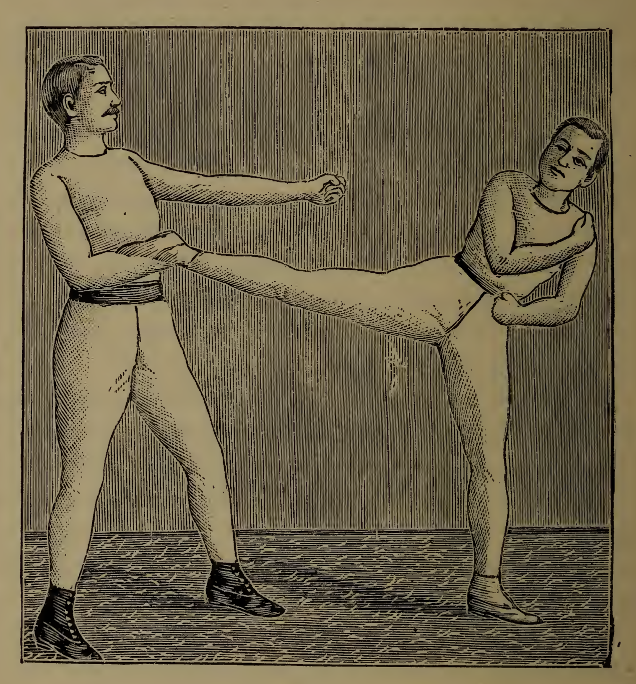


Fig. 28.

Ces conseils ne seront à suivre qu'au cas où l'on serait attaqué par un seul agresseur. Il vaut mieux tourner les talons que de se risquer à lutter contre plusieurs vauriens à la fois. Ce n'est point faire acte de lâcheté, rien ne

pouvant contraindre un honnête homme à se mesurer avec des êtres abjects, souvent criminels, quand sa bourse ni sa vie ne sont en danger.

Dans l'hypothèse où la fuite serait impossible, il y aurait lieu d'aller sus à celui qui paraîtrait le plus fort, l'attaquant vigoureusement à l'improviste, et tâchant de le terrasser. Le courage n'étant guère le fait de ces rôdeurs, les autres s'empresseraient de décamper en voyant les résultats de cette première démonstration.

Mais, on le répète, il est préférable d'éviter tout combat en se dérobant, sans avoir à rééditer la réponse de ce soldat qui, sur l'observation de son chef, qu'il serait traité de lâche s'il prenait la fuite, riposta : "J'aimerais " mieux être traité de lâche le reste de ma vie que de " devenir un cadavre pendant cinq minutes."

La plupart des malandrins dont on vient de parler ont l'habitude de s'armer de couteaux. Si on est attaqué par un adversaire ainsi pourvu, il est indispensable de saisir la main qui menace pour lui enlever ce qu'elle détient. C'est alors une question de force dans laquelle on pourra utiliser ses connaissances en colletage. En parvenant à terrasser l'agresseur on sera excusable de le réduire à l'impuissance par tous les moyens dont on pourra disposer.

On peut en dire autant de celui qui joue du revolver. Il faut aussi chercher à lui saisir la main tout en se baissant le plus possible. Le coup portera probablement dans le vide ou ne sera point mortel. En maintenant le bras

on donnera une autre direction à l'arme, pouvant même la tourner contre l'agresseur que l'on ne ménagera pas plus que l'homme au couteau.

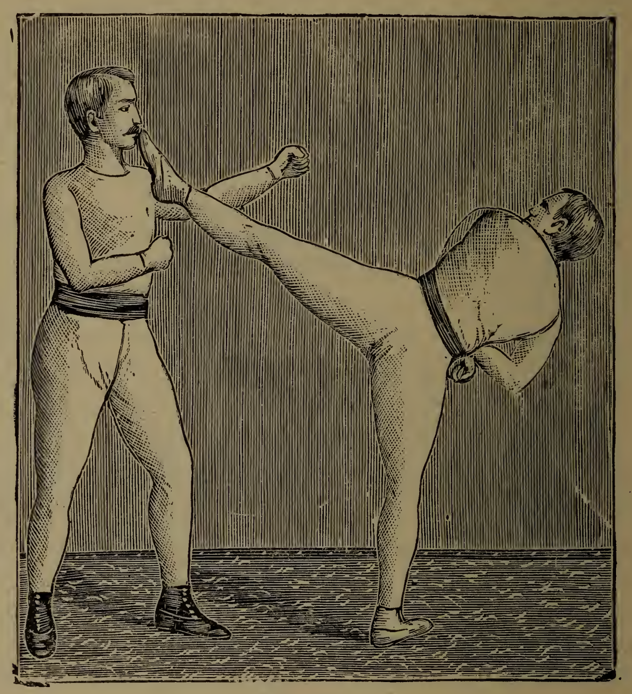


Fig. 29.

Une connaissance suffisante du colletage est précieuse dans ces rencontres, et tous les boxeurs devraient chercher à la posséder pour n'en user, bien entendu, qu'en pareille occasion ; à ce propos, on peut signaler une prise

qui est proscrite, et ne peut que l'être toujours, dans l'arène.



Fig. 30.

Etant corps-à-corps, on saisit la main droite de l'adversaire avec la main gauche, l'attirant en même temps à soi ; en exécutant ce mouvement, on se courbe fortement en avant, et avançant le bras droit entre ses jambes, on le saisit autour de la cuisse droite. En donnant alors un

vigoureux coup de l'épaule, on l'enlève sans peine jusqu'au travers du dos, et comme il reste sans défense, on le projette violemment à terre, la tête la première d'une hauteur suffisante pour l'étourdir.



Fig. 31.

On évitera soi-même un pareil traitement, en levant, comme on l'a déjà dit, le genou gauche quand l'adversaire se présentera et s'élancera tête baissée. Mais cette

attaque conjurée, il faut se hâter de rabattre le genou pour s'épargner l'étreinte de la jambe gauche et le danger d'un renversement. La présentation du genou levé

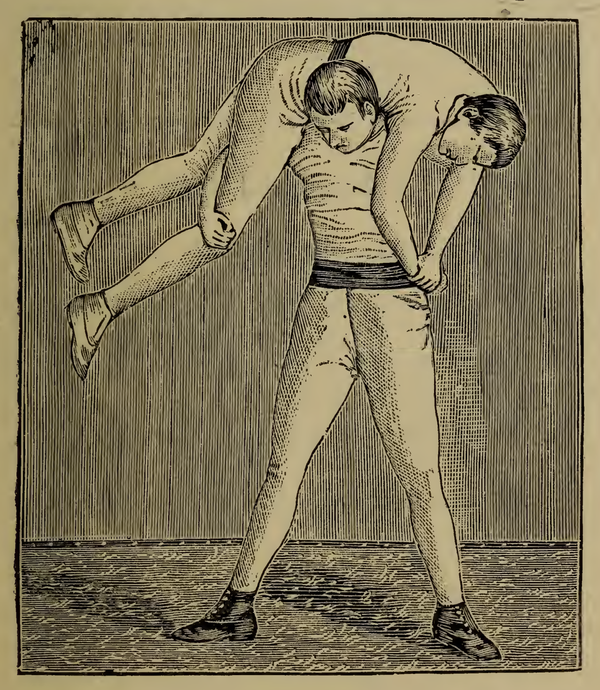


Fig. 32.

doit être instantanée, rapide, et elle protège contre le coup de pied et les coups de tête dont abusent les rôdeurs de nuit. Dans les joutes ordinaires, tous ces procédés sont absolument interdits.

Ceux qui voudraient s'instruire dans la pratique du colletage n'ont qu'à consulter le traité de M. Walter Armstrong qui l'envisage dans toutes ses parties. Les connaissances qu'il procurera serviront considérablement à une bonne défense dans tous les cas d'attaque insolite que l'on vient de décrire.

CHAPITRE XII

MAUVAIS EXEMPLES.

On se laisse souvent aller à imiter les autres, et, d'ordinaire, ce sont leurs défauts, leurs travers qu'on s'assimile plutôt que leurs qualités. Il est important de se prémunir contre ce penchant capable de diminuer notablement les avantages retirés d'un bon enseignement.

Il est déjà fait mention plus haut des pratiques de certains adversaires consistant à sautiller d'un point à l'autre, à agiter la tête, à paraître moqueur et dédaigneux. Le calme, la gravité sont la seule réponse à opposer à pareille attitude. En ces circonstances, loin de se prêter à une violation, toujours facile, des principes appris chez son maître, on doit s'astreindre à les respecter davantage, tout comme si on opérait encore en sa présence, même dans les luttes insignifiantes entre amis et camarades.

L'habitude de parer avec le gant et non avec le bras aura, on le devine aisément, ses conséquences quand il

faudra combattre à poings nus. Le gant n'est point un moyen de défense personnelle, mais une simple protection pour l'adversaire, dans les luttes courtoises où on ne souhaite pas de mettre à mal. Cet accessoire sera donc d'aussi faibles dimensions que possible et solidement couvert jusqu'aux jointures. Il ne présentera qu'une surface complètement unie, sans aspérité aucune. Sa vraie valeur résultera de son défaut absolu d'élasticité, son contenu étant formé de crin de cheval, première qualité. Sa souplesse laisse les jointures le pénétrer et devenir nuisibles pour l'adversaire.

Une autre mauvaise habitude, facile à contracter, est celle qui consiste à tourner le dos et à s'éloigner hors de portée. Elle est fréquente, et on voit souvent des combattants, mieux instruits pourtant, faire un tour complet et fuir à droite. La direction donnée à la retraite est profitable puisqu'elle met à l'abri de la main gauche de l'adversaire, mais est contraire aux bons principes.

La glissade ou le pas de côté ne doit pas résulter d'une volte face trop accentuée, car il devient alors impossible de protéger les côtes et difficile de défendre le côté de la tête. Il importe d'être constamment placé de manière à surveiller les mouvements de l'adversaire.

C'est encore une faute que de présenter sans cesse sa main droite en simulant une feinte qui ne se produit point et demeure sans portée. On peut avoir à parer pour une entrée, mais cette action est sans rapport avec la précédente. Au contraire, il faut agir avec décision et promptitude, si on veut être bientôt fixé sur la valeur de

l'adversaire, et plus exactement apprécier ses intentions.

On se prête aussi trop aisément à permettre aux bras de descendre sur les côtés. Le plus souvent, c'est par inadvertance. Les mains doivent fort rarement dépasser la ceinture, l'intérêt étant, comme on l'a plus haut expliqué, de les tenir rapprochées de l'adversaire.

On ne suivra pas celui-ci quand il bondira, furieux, les deux pieds perdant terre à la fois. Il s'épuisera bien vite et si on peut l'atteindre au moment où il cesse de s'appuyer sur le sol, on le renversera sans peine. Si on se trouvait soi-même contraint de se soustraire à un danger par un bond en arrière, on se gardera soigneusement de faire usage des deux pieds ensemble, ce serait courir au devant du péril que l'on vient de signaler.

Il est avantageux de renoncer à frapper violemment du pied, à moins qu'opérant sur un plancher, en face d'un débutant, on croie l'intimider. Les membres inférieurs ne se réchauffent que trop vite, et point n'est besoin de les soumettre à un ébranlement superflu. Pendant que l'adversaire battra la semelle, utilisez le temps en l'attaquant vigoureusement.

Quant aux yeux, on a déjà rappellé qu'ils n'ont d'autre point à fixer que ceux de l'adversaire, et qu'il ne faut ni les baisser ni les porter ailleurs. Si ce dernier oublie cette recommandation on en profitera pour l'attaquer de son mieux.

On ne frappera pas avec l'intérieur du gant, et si dans une prise corps-à-corps on reçoit un coup de la partie rembourrée, il est tout à fait malséant de le rendre avec

la paume de la main. Cette pratique devrait entraîner la disqualification.

Le *flip-flap* mérite également d'être condamné. Il se produit lorsque, en attaquant, on ouvre la main, et frappant quelque peu en descendant, on fouette l'adversaire sur la tête ou sur l'épaule au-dessus de sa garde. Ces coups donnent naturellement une portée extraordinaire, et comme ce n'est que la partie molle du gant qui atteint le but, on ne devrait pas en tenir compte dans un concours, tout en ne demandant pas la disqualification à cause de leur peu d'effet. Il est habituel à ceux qui usent de cette méthode de frapper avec le dedans de la main dans les prises corps-à-corps.

On redit ici qu'il faut s'efforcer de tenir la bouche fermée en boxant, et ne jamais laisser la langue entre les dents sous peine de courir un grave danger, même en ne recevant qu'un léger coup sous le menton. Pendant les repos, entre les rondes, ce sera une bonne précaution de bien ouvrir la bouche et d'aspirer une abondante provision d'air.

CHAPITRE XIII

MÉRITE COMPARATIF.

IL n'est pas possible de juger sûrement du mérite, de la valeur de deux antagonistes sans les avoir vus plusieurs fois aux prises. Il n'y aura pourtant jamais de certitude absolue dans une décision de ce genre. Le vainqueur de trois, quatre adversaires pourra fort bien

être battu par un cinquième que le dernier de ceux-ci aura lui-même mis hors de combat. Les points faibles du premier seront alors les points forts du vaincu qui saura en retirer assez de profit pour, à son tour, remporter la victoire. Que nul, dès lors, ne se considère comme invincible, quels que soient ses triomphes, quelque renommée qu'on lui accorde, *fama super altera natus.* Eût-il bu tous les vins d'honneur, eût-on partout célébré sa gloire, il aura toujours à redouter de voir se lever devant lui, le vengeur de ses victimes qui lui ravira ses lauriers, l'obligeant à mordre la poussière. Le public se détournera alors de lui, honteux de l'avoir placé sur le piédestal et de sa longue protection, regrettant ses louanges et ses témoignages de considération.

D'autres fois, pendant que les uns disent : " Il recherche les chutes," d'autres s'écrient : " Il n'a jamais été battu." Comment concillier des opinions si différentes ? Toutes ces exagérations, d'un côté comme de l'autre, déconsidèrent l'art du boxeur et rappellent le saltimbanque qui, un jour de foire, lançait du haut de ses tréteaux, cette annonce savante : " Entrez, entrez, venez " voir le petit prodige qui a combattu pendant cent " cinquante rondes, le cœur suspendu en dehors de " ses côtes."

On travaille généralement mal avec de mauvais outils. C'est pour le même motif que celui qui manque d'adresse, de souplesse ne se distinguera jamais dans la pratique de la boxe. Il pourra, avec beaucoup de travail,

amoindrir ses défauts originels, mais il ne se fera jamais remarquer. Le naturel, dans ce cas, est fort difficile à modifier, et on ne parvient point à transformer un lourd cheval de trait en coursier rapide, héros des *handicaps* et des *steeple-chases.*

Pour garder la certitude de réussir, trois qualités sont indispensables : l'agilité, la force physique et la force de résistance aux fatigues. Les deux premières représentent un don de la nature qui s'augmente par la culture ou dépérit par l'inaction. La dernière qui n'existerait qu'imparfaitement sans la seconde est le résultat de l'entraînement, c'est-à-dire, d'exercices répétés et violents exigeant une grande somme de vouloir et d'énergie.

La réunion de ces trois qualités est indispensable, et c'est de leur combinaison, de leur fusion qu'on obtiendra la réussite. Les personnes hautement charpentées, corpulentes, détiennent habituellement la force physique, mais l'agileté et l'endurance leur font défaut. D'autres moins bien douées sous le rapport du volume, des formes, sont très résistantes et capables de rapidité, mais elles sont privées de la faculté de faire sentir la vigueur de leurs bras inhabiles à marquer la trace de leur passage. Ce sera donc chez les personnes de stature moyenne qu'on trouvera le plus souvent réunies les qualités sus-énumérées.

Ainsi qu'on l'a plusieurs fois indiqué, il faut savoir profiter des avantages de sa taille. Il est très profitable d'être supérieur à son adversaire à ce point de vue. Ainsi, *do not stoop to conquer.* En thèse générale, il vaut

mieux rechercher les difficultés, comme par exemple, celle de boxer avec un adversaire plus pesant que soi, et de plus haute taille. On ne s'arrêtera pas au surcroît de fatigue qui en résulte, soit à cause d'une plus grande élévation des mains, soit par suite des mouvements répétés pour éviter les attaques.

Il ne faudra pas, non plus, s'éloigner des adversaires plus petits que soi, au contraire. On pourrait le regretter bien fort en se trouvant aux prises avec quelque adversaire de chétive apparence, mais exercé aux corps à corps ; toujours prêt à fouiller les côtes qui ne lui appartiennent pas, et dur à éloigner par des ripostes à longue portée, quand il serre de près son antagoniste. On voit encore des lutteurs de petite taille possédant des bras fort longs et de larges épaules et aptes à frapper de loin.

Qu'on s'exerce donc contre des adversaires de toutes grandeurs et pesanteurs, et quand on luttera contre plus petit que soi, qu'on se tienne comme ramassé, le coude gauche plus bas et plus rapproché du côté pour parer les coups à bras raccourci venant de la main droite.

Si l'adversaire est de beaucoup plus petit, mais en même temps plus robuste, et qu'il se présente une occasion d'emprisonner sa tête sous le bras, il y aura lieu, sans hésitation aucune, de ne pas en profiter. Il est certain en effet, qu'aussitôt l'opération affectuée, et dès que les coups pleuvront sur son visage, il usera de ses deux mains pour maltraiter le creux de l'estomac et les côtes de son agresseur qui lâchera prise avec plus de satisfaction qu'il n'en aura éprouvé à le faire prisonnier.

On peut donc certifier que dans toutes les circonstances, le coup de la tête emprisonnée ne vaut pas grand'chose, si ce n'est pour surprendre un adversaire inexpérimenté, car les conséquences, on l'a démontré, en sont redoutables, surtout en ce qui concerne le renversement en arrière. Il sera de meilleure tactique, vis-à-vis d'un répondant à courte taille, de lui administrer un bon coup en retroussant ou à bras raccourci, et de s'éloigner aussitôt, en le tenant toujours lui-même à suffisante distance. Les combattants à taille exiguë sont enclins à engager le corps à corps, persuadés que leurs attaques sont ainsi plus efficaces.

Du reste, bien que la hauteur de la taille soit un avantage, celui qui en profite, mais qui se meut lourdement, sera souvent battu par un lutteur plus petit, mais bien bâti et expert à porter vivement ses attaques. Ceci s'explique par le motif que, si l'inférieur en taille peut échapper à quelques-unes des ripostes et à plus d'un arrêt de son antagoniste à longue portée, tout en s'approchant fréquemment et appliquant un plus grand nombre de coups, son adversaire l'atteindra moins fréquemment avec le même nombre d'attaques avec des coups à longue portée et en ligne droite.

CHAPITRE XIV

INSTRUCTIONS.

DANS les débuts, il faut éviter de s'exercer avec des incapables qui ne peuvent que fournir un enseignement erronné. On doit aviser à apprendre les préceptes de Jim Mace qu'aucun rival n'a jamais surpassé, et, dans ce but, il importe de se choisir un bon professeur, un maître au vrai savoir. Si, pour une cause ou pour une autre, on ne parvient pas à se le procurer, on s'adressera à un ou plusieurs amateurs instruits et consciencieux, et avec leur aide et l'étude des bons principes, on obtiendra des résultats satisfaisants. Qu'on n'oublie point pourtant qu'une heure de bon enseignement pratique, vaut plus qu'une semaine de recherches théoriques dans les livres.

Un maître entendu démontrera les règles de la position et du coup en ligne droite, plus haut développés, avec une telle évidence qu'on les possèdera à fond, et qu'on n'aura plus de repos jusqu'à complète certitude qu'on est véritablement à même de les mettre en pratique.

La théorie a certainement sa valeur propre, et il est mal à propos de dire : " ceci est bon en théorie mais ne vaut rien en pratique." L'une et l'autre se tiennent pourtant. Un échec dans l'exécution ne saurait avoir d'autre cause qu'une connaissance incomplète des règles et des principes. Quand ceux-ci sont justes, les résultats en bénéficient. Il n'y a donc pas lieu d'être surpris que des

novices,n'ayant qu'une éducation fort incomplète,se soient trouvés à la merci d'adversaires n'ayant eux-mêmes aucune notion des combats, et s'y livrant pour la première fois.

La faute n'en est pas à la théorie, mais bien à son interprétation incorrecte et à une culture à son égard superficielle. Toutes les règles de la boxe, cela a été dit plus haut, sont rigoureusement tirées de la mécanique.

On serait entré dans de moins longs détails à ce sujet, si on n'avait tenu à dissiper quelques préventions que l'ignorance ou la mauvaise foi ont soulevées contre la boxe.

CHAPITRE XV

ENTRAINEMENT.

LE progrès a touché à tout en ces dernières années, mais peu de points autant que celui relatif au développement des forces musculaires et à la plus value de certaines facultés physiques, ont occupé les loisirs des savants et des spécialistes.

Jadis, lorsqu'il s'agissait de préparer un athlète à une lutte quelconque, on le gorgeait, trois fois par jour,de viande à demi-crue jusqu'à satiété. On recourait aussi à une transpiration excessive, souvent nuisible par suite de la difficulté pour le sujet de s'assimiler convenablement la nourriture insalubre qu'on lui prodiguait.

Les méthodes d'entraînement, aujourd'hui pratiquées, étaient dans l'enfance. Le mot même n'existait pas. On ne tenait compte ni de l'âge, ni du tempérament, ni des habitudes. Mieux compris, le système a été complètement modifié, ainsi qu'on pourra en juger par les quelques renseignements qui suivent.

Tous les genres de sport exigent un entraînement qui varie selon la nature de l'exercice auquel il s'applique. Le canotage et la boxe demandent une préparation absolument identique ; la course amène un autre mode.

Il importe d'apporter les plus grands soins au bon fonctionnement de la peau. Les glandes dégageant les reins et en éliminant les impuretés seront l'objet d'une attention particulière. Le bain turc est à cet égard profitable, mais le mouvement naturel offre plus d'avantages, mettant en action tous les muscles et accélérant la circulation en même temps. Le traîtement hydrothérapique ne doit pourtant point être abandonné, surtout s'il est préféré par le sujet et ne provoque aucune lassitude.

Ces pratiques conviennent à tous les genres de sport. Celui de la boxe se complète par les usages qui vont être énumérés.

L'âge joue ici un grand rôle, un sujet de quarante ans ne pouvant être traité comme s'il n'avait que dix-huit ans. Plus on est jeune, plus, cela se conçoit aisément, les changements d'état sont faciles à obtenir, les muscles et les os se prêtant à toutes les modifications, et les habitudes, les manies n'exerçant pas encore trop d'empire.

A vingt ans, on renonce sans trop de peine à une foule de satisfactions ; le cigare, la pipe, le verre de gin ou de porto sont aisément mis de côté. Il n'en est pas de même dix ans plus tard, un changement trop subit, trop complet, étant alors nuisible au corps comme à l'esprit. On procèdera donc lentement avec ceux qui doublent la trentaine, très lentement avec les autres dépassant la quarantaine, se souvenant que si on met à point, dans quinze jours, une jeunesse de dix-huit ans, il faut plus de trois mois pour former un homme d'âge mûr.

On étudiera à fond la constitution de l'entraîné ainsi que sa manière de vivre. On saura la nature des aliments dont il se nourrit et leur quantité. On s'instruira sur la nature et la durée des exercices auxquels il se livre.

La marche est tout ce qu'il y a de préférable en fait d'exercice. On y adjoindra le maniement de la massue, le matin et le soir. La boxe sera, en même temps, pratiquée mais trois ou quatre fois la semaine seulement, et de telle sorte qu'il n'en résulte jamais aucune fatigue. Après quinze jours de ce traitement, on retranchera progressivement les stimulants. Une pinte de bière sera réduite à trois quarts de pinte ; une demi bouteille de vin tiendra lieu de la bouteille entière. Il en sera de même pour le tabac dont on diminuera graduellement l'usage, mais sans trop de précipitation.

Une personne qui, à quarante ans, étant forte et habituée à l'exercice, voudrait s'adonner au *middle weight* aurait de la peine à revenir à son poids de vingt ans ou

cent cinquante quatre livres, étant donné qu'il aurait alors augmenté de quatorze livres. Il y aurait lieu, dans ce cas, de tout mettre en œuvre pour le ramener à cent cinquante-huit livres.

On commencera, ainsi que cela vient d'être dit, par diminuer peu à peu les boissons excitantes ou portant à l'embonpoint. La bière sera supprimée et remplacée, de temps à autre, par un verre de champagne. La nourriture sera saine et facile à digérer et point trop abondante. Le corps sera couvert de flanelles bien chaudes et de *sweaters*. Le sujet s'exercera, tous les jours, à courir, à boxer, ou à tout autre travail facilitant la transpiration sans fatigue. Sauter pendant une heure, quand la température est humide, produira le même effet que le maniement des massues ou haltères.

Après chacun de ces exercices on frictionnera longuement la peau avec un linge rude. Certains recommandent une ablution à l'eau chaude suivie de douches à l'eau froide. On ne croit pas devoir préconiser cette pratique, considérée, d'autre part, comme préjudiciable au foie, à moins que le sujet ne soit très jeune. Il en est de même pour le lever matinal et la course avant déjeuner, qu'on ne peut pas conseiller aux hommes mûrs, surtout s'ils en ressentent de la fatigue.

Il y a lieu de ne pas ajourner l'entraînement d'un adulte pour qu'il lui soit moins pénible d'accepter les privations nécessaires.

Les deux premiers mois seront employés à la pratique

du régime plus haut indiqué. On se montrera plus exigeant dans le troisième mois, et, quand le poids aura diminué de quatorze livres ou plus, on supprimera toute boisson pour ne permettre que du thé faible et sans sucre, et quelque peu de vin claret, coupé d'eau, pendant les repas.

La semaine précédant un combat sera passée aux eaux et exempte d'exercice pénible, surtout durant le dernier jour. Une course de quelques milles et une demi-heure de massues suffiront pendant cette journée. Il faut cesser tout usage du tabac au cours du mois terminant l'entraînement.

Le deuxième mois complété, si le sujet n'a pas aisément perdu plus de quatorze livres sur son poids de cent quatre-vingt-deux livres, il ne reste qu'à le détourner du *middle weight*, et à le préparer pour le *heavy weight* qui lui laissera espérer plus de réussite.

L'entraînement doit se faire dans de sages proportions, sans excès comme sans hâte, mais plus l'engagement sera jugé sérieux, plus les soins et le travail se prolongeront.

Il n'est pas avantageux de posséder trop d'embonpoint, sans qu'il en résulte pourtant une impossibilité de porter des coups à effet.

On doit cultiver à la fois le développement de la force et l'étendue de la respiration ou du souffle, et de manière à ce qu'ils se soutiennent l'un par l'autre. Si on exagère l'entraînement des muscles leur puissance s'atténue ; si

on le néglige, l'essoufflement se produit après quelques attaques, et le trouble de la vue succède au manque d'haleine. Ces résultats sont souvent la conséquence de l'excès d'embonpoint, et on doit le combattre avec persistance, mais l'âge sera souvent un obstacle pour le succès.

Les sujets maigres demandent aussi à être entraînés. En général, le volume du corps augmente avec l'âge et la corpulence est habituellement proportionnée au nombre des années. Une des principales causes de ce résultat c'est la diminution du mouvement, de l'exercice, et en particulier le remplacement des marches salutaires par les promenades en voiture. Cela ne s'oppose point à ce qu'on rencontre des personnes d'âge mûr, atteintes de maigreur, et qui demandent à se soumettre à une méthode d'entraînement. On procédera alors autrement qu'avec les postulants corpulents. Il faudra se montrer moins rigoureux quant à la question de nourriture, les sujets fluets étant d'ordinaire, doués d'un solide appétit. On procurera du souffle par de fréquents exercices au dehors, sans abuser de la transpiration, employée seulement deux ou trois fois par semaine.

On supprimera les douceurs, et on tracera un régime simple et uniforme.

La durée de l'entraînement sera moins longue pour un sujet maigre que pour un sujet fort en chair.

Mais quelle que soit la condition de l'entraîné, il sera tenu de suivre exactement les lois de l'hygiène, veillant

attentivement sur sa santé. Pas d'excès de sommeil, sept à huit heures suffisant à tous les âges et à toutes les constitutions. Point d'oisiveté intellectuelle, mais un esprit toujours alerte, bien disposé. De joyeux compagnons ; et néanmoins aucun abus des plaisirs même les plus habituels. C'est là le code de quiconque voudra tirer parti de l'entraînement.

Les habitudes sédentaires nuiraient à un bon résultat que contrarieraient encore plus la flânerie et la fainéantise. Le paresseux, qui sait bien que son vice le discrédite et le fait considérer comme une non valeur par ses voisins adonnés au travail, n'éprouve aucune satisfaction intérieure, et, mal disposé d'esprit, il ne peut qu'être mal disposé de corps, les malaises de l'un se communiquant aussitôt à l'autre, en vertu de l'adage : *mens sana in corpore sano.*

Si l'on a à écrire longuement, on doit le faire, pour une moitié de la journée, en se tenant debout devant un pupître élevé, et en demeurant assis, pour l'autre moitié. Cette variété dans les positions est avantageuse.

En s'exerçant au dehors on doit aspirer et expirer aussi complètement que possible pour rendre parfaite la dilatation des poumons et le refoulement au dehors de tout l'air qu'ils contiennent avant d'aspirer de nouveau.

Un léger purgatif en commençant l'entraînement ne serait pas sans opportunité, mais il faut s'en tenir là pour empêcher toute irritation de l'organisme. La rhubarbe

ou les pilules bleues, suivies du sel de fruit d'Eno, sont d'un bon effet, mais lorsque le mercure fait partie de l'ordonnance, il est dangereux de s'exposer au froid.

CHAPITRE XVI

MANIÈRE DE JUGER.

ON a qu'à se faire juge d'un assaut entre boxeurs pour se créer de nombreux ennemis. Il est difficile de satisfaire tout le monde. L'appréciation des coups n'amène pas de grands embarras, mais l'examen des détails, notamment de l'attitude, de la correction des combattants est autrement épineux.

Sans blesser aucun des membres distingués de la profession, on peut avancer qu'il y a danger pour les boxeurs de métier à jouer dans les mains l'un de l'autre. C'est moins grave entre amateurs, mais, si on veut agir en conscience et sans favoriser personne, il y aura toujours une grande hésitation de la part de trois experts appelés à se prononcer entre concurrents ayant à peu près les mêmes mérites.

Pour l'escrime, le bâton et à propos d'autres rencontres de cette nature, les positions des combattants variant fort peu, il est toujours aisé de noter les coups, mais pour la boxe, les adversaires se déplacent si fréquemment en tous sens, qu'il n'est pas permis de compter exactement les coups du dehors de l'arène. On en vient ainsi à con-

clure que le juge devrait être placé, comme suspendu, au dessus du centre de l'arène et environ à neuf ou dix pieds au dessus du sol. Il parviendrait ainsi à se former une opinion sûre. Et si la plate-forme ou l'estrade le supportant était assez spacieuse pour recevoir deux juges et un *referee*, les garanties d'une décision équitable s'accroîtraient considérablement, et en admettant qu'elle ne satisfît pas entièrement les vaincus, la porte serait fermée aux accusations, aux récriminations du public.

Ce projet est-il praticable ? On ne saurait le dire, mais il en coûterait peu de le mettre à l'essai.

Les spectateurs, avec le système actuel, sont mieux placés que les juges pour apprécier toutes les phases de la lutte, aussi ces derniers hésitent-ils souvent à se prononcer. Les experts, dignes de ce nom, ne manquent pas, tant parmi les professionnels que du côté des amateurs principalement. Il était loin d'en être ainsi il y a cinquante ans. On ne peut dès lors, que regretter l'absence de moyens les mettant à même de tout voir, de tout peser, pour ne se prononcer qu'en complète connaissance de cause. Ces inconvénients disparaîtraient sans doute si on plaçait les juges aux angles d'une galerie élevée d'où ils auraient une vue d'ensemble sur tous les incidents du combat.

On admet volontiers que deux juges et un *referee* suffisent à une exacte appréciation. Il semble pourtant qu'on aurait plus de garanties en doublant le nombre des juges qui serait ainsi porté à quatre. Chacun d'eux occu-

perait un angle de l'arène et les notes des uns et des autres seraient confrontées à la fin de chaque assaut ou seulement quand la clôture aurait été prononcée.

Il serait peut-être encore plus utile de laisser deux des juges sur la plate-forme élevée avec le *referee*, et de placer les deux autres à deux des angles de l'arène, au même niveau que les combattants..

Dans tous les cas possibles, on devrait charger spécialement un expert de marquer les délais ou, comme on dit, de *tenir le temps*. C'est un tort d'attribuer cette fonction au *referee* dont l'attention a, en même temps, un autre emploi, et qui rend la sentence définitive et sans appel quand les juges diffèrent d'avis.

Il est d'usage dans les luttes entre amateurs de les borner à trois assauts, d'une durée de trois minutes pour le premier et le second, et de quatre minutes, pour le troisième, avec un repos d'une minute entre chaque assaut. Si la victoire est indécise, les mérites étant égaux de part et d'autre, les juges ont autorité pour ordonner un quatrième assaut de deux ou trois minutes. Les délais peuvent varier, à la demande des concurrents, mais celui fixant à une minute l'étendue de chaque repos semble invariable. L'indicateur du temps doit donner le signal du commencement et de la fin de chaque assaut en criant vivement : *Time.*

Chaque lutteur a droit à un second qui lui donne ses soins dans l'intervalle des repos, mais les combattants seuls peuvent pénétrer en dedans des cordes pendant les

assauts à moins que l'un deux soit terrassé et ne devienne incapable de se relever par lui-même. Dans ce cas, son second se rend à son secours, le met sur pied et se retire immédiatement si l'assaut n'est pas terminé.

Pendant l'assaut les seconds doivent s'abstenir de toute parole, de tout signe qui pourrait servir d'indication à celui qui l'a choisi.

Les juges devraient prévenir les concurrents que les coups avec la main fermée sont seuls autorisés, qu'on ne doit jamais frapper plus bas que la ceinture, et que l'adversaire doit être absolument respecté quand il est par terre ou en train de se relever. L'oubli réitéré de ces avertissements entraînerait la disqualification.

Si l'un des combattants ne parvient point, en cas de secousse violente, à se remettre pour reprendre la lutte au signal donné, il a perdu la bataille.

Les hommes de	116 lbs	et moins	sont dans la classe de	*Bantam*	*weight*
"	126 "	"	"	*Feather*	"
"	140 "	"	"	*Light*	"
"	158 "	"	"	*Middle*	"

Un homme au-dessus de 158 est un *Heavy Weight* mais, dans toute division, les poids les plus légers sont éligibles. Ainsi un homme, quel que soit son poids, peut concourir avec les *Heavy Weight*. Un *Feather Weight* ou un *Light Weight* peut s'attaquer aux *Middle Weight* et ainsi de suite.

L'arène servant aux concours de boxe ne devrait jamais avoir moins de 12 pieds ou plus de 24 pieds carrés,

la plus large étant préférée, laissant plus d'aise aux jambes, ce qui est très important.

En février 1885, il s'était formé une association pour protéger les intérêts des boxeurs de profession, et dans le but d'assister ceux de ses membres qui, à la suite d'accidents, seraient dans l'impossibilité de gagner leur vie.

Le *prize-ring* étant pratiquement une chose du passé, on proposa de maintenir l'association au moyen des bénéfices provenant des concours, des assauts d'armes etc, etc, sous la direction d'un comité composé de vingt-deux membres y compris le président, le vice-président, le secrétaire et le trésorier. Les assemblées devaient avoir lieu le dimanche et aucune décision ne pouvait être prise sans le concours de sept membres au moins. Cette association parait exister encore. La plus grande partie des produits venant des concours et assauts d'armes sont au bénéfice des particuliers. L'association dirige parfois ces représentations, bien que les juges et le *referee* soient habituellement choisis parmi les amateurs.

L'association de boxe des amateurs a adopté les règles suivantes :

1o—Dans tous concours l'arène n'aura pas moins de 12 pieds ni plus de 24 pieds au carré.

2o—Les concurrents boxeront en bottes ou en souliers légers (sans pointes) ou en chaussettes, avec pantalons ou caleçons et gilets à manches.

3o—Le poids ne devra pas excéder 126 lbs pour les *Feather;* 140 lbs pour les *Light;* 158 lbs pour les *Middle*, tous les poids étant permis pour les *Heavy.*

Les concurrents doivent être pesés le jour précédant les assauts, en costume de boxeur et sans gants.

4o—Dans tous les concours, il y a un indicateur du temps, et les décisions sont données par deux juges et un *referee.*

5o—Le nombre d'assauts est de trois, la durée des deux premiers étant fixée à trois minutes, et celle du dernier à quatre minutes, l'intervalle entre chaque assaut égalant une minute.

6o—Le concurrent qui ne se présentera pas au cri de : *time*, sera privé de combattre.

7o—Chaque concurrent aura droit à l'assistance d'un témoin seulement, celui-ci, ni aucune autre personne ne devra donner une indication quelconque à l'un ou l'autre des combattants pendant la durée d'un assaut.

8o—La décision des juges sera rendue ainsi qu'il suit : Les deux juges et le *referee* seront placés isolément. A la fin de chaque assaut, chacun des juges fera connaître le nom du concurrent par lui considéré comme le plus méritant et le communiquera à l'officier désigné pour recueillir les notes. Si l'avis des juges est unanime, cet officier proclamera le nom du vainqueur. S'il y a divergence entr'eux, le même officier en informera le *referee* qui se prononcera à son tour.

9o—Ce dernier, en cas de désaccord entre les juges prononcera définitivement ; et il lui sera loisible de suspendre la lutte lorsque l'un des combattants sera terrassé. Cette suspension se produisant au cours des deux premiers assauts, aucun des adversaires ne pourra être disqualifié, l'un et l'autre conservant la faculté de prendre part à l'assaut final. Et si les juges continuent à ne pas s'entendre le *referee* pourra imposer un assaut supplémentaire dont la durée n'excèdera pas deux minutes.

10o—La décision des juges et celle du *referee*, quand elle sera requise, seront sans appel.

11o—Dans tous les concours, la palme reviendra au concurrent qui aura fait usage de la meilleure méthode et obtenu le plus grand nombre de points.

Les points, en ce qui concernera l'attaque, s'appliqueront aux coups nets et directs avec les jointures de l'une ou l'autre main, sur le front, sur les côtés de la tête ou sur le corps, au dessus de la ceinture. Quant à la défense, on tiendra compte des gardes, glissades, inclinaisons, contre-coups, mise hors de portée. Les points étant égaux on donnera la préférence à celui qui aura exécuté le plus grand nombre d'attaques.

12o—Après l'avoir prévenu, le *referee* aura le droit de disqualifier le concurrent qui n'agira pas franchement, et frappera avec la main ouverte, la paume de la main, le poignet ou le coude, colletant aussi l'adversaire et le projetant sur les cordes.

13o—Pour tout ce qui n'est pas prévu par ce règlement, les juges et le *referee* garderont un pouvoir discrétionnaire.

A propos de ce dernier article, on fera remarquer que l'appréciation des cas où l'un des combattants sera projeté sur les cordes, restera toujours à la discrétion des arbitres, aucun règlement précis, ce qui est très regrettable, n'existant à cet égard.

Dans l'hypothèse, par exemple, d'un *Heavy Weight*, *A* poursuit autour de l'arène un concurrent *B*, moins bon boxeur que lui, mais agile et souple, en bonne condition. Il parvient enfin à l'atteindre dans un angle de l'arène, et, sans être encore renversé et comme suspendu sur les cordes, *B* touche à celles-ci ou aux piquets qui les soutiennent avec une partie quelconque de son corps. Faudra-t-il alors que *A* attende que son adversaire s'éloigne entièrement des cordes pour agir et profiter des avantages d'une position qu'il a eu de la peine à conquérir ? La réponse est embarrassante ; s'il attend un déplacement, il perd tous les profits de son travail et une excellente occasion de triompher ; s'il attaque immédiatement, il est à peu près assuré d'être disqualifié, en lançant son antagoniste sur les cordes, lorsque, celui-ci les touchant déjà, il tombera sur lui à bras raccourci au moment de l'assaut final. Il y a là une anomalie, une injustice évidente.

Si les piquets et les cordes faisaient moins partie intégrante des assauts de boxe, qui semblent ne pouvoir

existser sans eux, on pourrait établir les arènes sur une plate-forme élevée, supérieure à la surface ordinaire de vingt-quatre pieds, sans autre barrière qu'une solide balustrade en fer, haute de deux pieds. Il y aurait peut-être plus de risques pour les combattants, mais ce serait la fin d'un genre de boxe brutale beaucoup trop pratiqué.

Prétendre qu'un concurrent ne doit pas être frappé lorsqu'il est acculé contre les cordes, c'est pousser aux ruses malhonnêtes et aux abus dépassant celui qui consiste à se laisser choir pour éviter un éreintement. Avec pareil règlement, un concurrent serré de près ou manquant d'haleine, n'aurait qu'à se porter pendant quelques secondes sur les cordes secourables et enlever ainsi à son adversaire le fruit de tous ses efforts.

Les décisions à rendre dans ces circonstances continueront à préoccuper les arbitres de l'avenir autant qu'elles ont valu d'embarras à leurs prédécesseurs.

En terminant on dira que le simple amateur est celui qui n'a jamais concouru pour un prix avec un boxeur de profession, et qui n'a jamais fait son gagne-pain de la pratique ou de l'enseignement des exercices athlétiques.

CHAPITRE XVII

EXERCICES.

LES deux premiers exercices dont suit l'indication sont spécialement destinés à habituer la main gauche à frapper en ligne droite. Ils peuvent être répétés nombre de fois, en intervertissant les rôles.

Les règles suivantes doivent, avant tout, être rigoureusement observées :

1o—Tenir les yeux fixés sur l'adversaire.

2o—L'orteil gauche en ligne droite avec lui.

3o—Toutes les jointures déliées et à l'aise.

4o—Le poids du corps également réparti sur les deux pieds tenus à la distance de quinze pouces l'un de l'autre.

5o—Le bras gauche agissant librement et sans raideur.

6o—Le bras droit bien au travers du creux de l'estomac et en contact avec le corps.

7o—La tête droite.

8o—La bouche fermée.

I

SOIT A ET B LES DEUX ADVERSAIRES.

A	B
1o—Attaque à la tête avec la gauche simultanément, parant avec la droite, retourne à sa position.	2o—Pare avec la droite et frappe à la tête avec la gauche.
3o—Pare avec la droite et frappe à la tête avec la gauche.	4o—Incline à droite et frappe au creux de l'estomac avec la gauche.

5o—Garde le creux de l'estomac avec l'avant-bras droit, placé fermement contre le corps et retraite.

6o—Avance à distance voulue pour frapper et attaque au corps avec la gauche, en même temps inclinant à droite pour éviter la gauche de A.

7o—Retraite d'un ou deux pas pour éviter le coup et ensuite s'avance et frappe à la tête avec la gauche.

8o—Pare avec la droite

II

A	B
1o—Incline à droite et attaque au corps avec la gauche.	2o—Pare avec la droite de la manière ordinaire et essaie le coup en retroussant avec la gauche.
3o—Se retire et revient à la tête avec la gauche.	4o—Retraite hors de distance et alors inclinant, avance et essaie (a) le coup au creux de l'estomac avec la gauche, suivi immédiatement par (b) le coup à la tête avec la même main.
5o—Pare le coup (a) de la manière ordinaire avec la droite, et à l'instant frappe avec la gauche à la tête avant que le coup (b) de B ait le temps d'arriver à destination. N. B. Ceci est de nature à amener une riposte après quoi les deux	6o—Cette variation devrait être fréquemment pratiquée afin que B puisse apprendre à faire son second coup, suivre le premier aussi vivement que possible et afin que A puisse arriver à l'habitude de se servir de l'arrêt de la main gauche,

adversaires devraient travailler à leur droite et attendre la prochaine ouverture.

i. e. ; qu'il puisse riposter au coup (b) de B, avant que ce dernier puisse prendre effet.

III

A

1o—Attaque à la tête avec la gauche, avec inclinaison à droite.

3o—Retourne à sa position et répète le coup à la tête avec la gauche.

5o—Fait un pas à gauche et frappe au corps avec la droite.

B

2o—Incline à droite et frappe au corps avec la gauche.

4o—Contre riposte avec la droite.

6o—S'éloigne.

IV

A

1o—Feint une attaque au creux de l'estomac et frappe à la figure avec la gauche.

3o—Essaie d'arrêter ceci par (A) le coup en retroussant avec la gauche ou (B) la contre riposte avec la droite.

5o—Avance et inclinant à gauche essaie de ramener la droite au corps juste au dessus de la ceinture du côté gauche.

B

2o—Incline à droite et frappe au creux de l'estomac avec la gauche.

4o—Fait un pas en arrière.

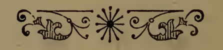
6o—Pare avec le bras droit et essaie le coup en retroussant de la main droite.

V

A	B
1o—Attaque la tête avec la gauche.	2o—Contre riposte avec la droite, faisant suivre un coup de la gauche au creux de l'estomac.
3o—Arrive corps à corps et essaie les coups à bras raccourci avec les deux mains.	4o—Après quelques échanges les combattants se séparent.

Les deux adversaires devraient fréquemment pratiquer la lutte corps à corps mais pendant un court délai seulement. Un échange d'une demi douzaine de coups sera suffisant chaque fois.

Il sera aussi avantageux de prendre les positions qui provoquent le *Cross buttock*, le *back heel* etc, etc, et de pratiquer soigneusement les arrêts, non pour en user dans l'arène, mais pour prévoir les cas de défense personnelle.



TABLE

